जल-चिकित्सा

अर्थात्

मट्टी, जल, उत्ताप (आग या धूप), वायु और आकाशकी सहायतासे
जर्मन डाक्टर लुईकुने, विलसन, जूस्ट, फादर निप, अमेरिकन डाक्टर
लिण्डलेयर, योगी रामचरक और महात्मा गान्धी आदि द्वारा
दिखाये हुए पथके आधारपर मामूली सर्दी-बुखारसे लेकर
दुस्साध्य क्षय-कास, केन्सर, न्यूमोनिया, डिपथीरिया,
टाइफायड इत्यादि बीमारियोंकी आश्चर्यप्रद फल
देनेवाली दवा और बिना चीर-फाड़के ही
स्वाभाविक चिकित्सा।

पहला खण्ड

लेखक

श्रीयुत राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय, (बी० एल०)

अनुवादक

पण्डित ईश्वरीप्रसाद शर्मा।

प्रकाशक

एस० आर० बेरी एण्ड कम्पनी,

२०१ हरिसन रोड, कलकत्ता।

द्वितीय संस्करण १००० | सन् १९२५ ई० | मूल्य १॥

प्रकाशक
आर० आर० बेरी,
२०१ हरिसन रोड, कलकत्ता।

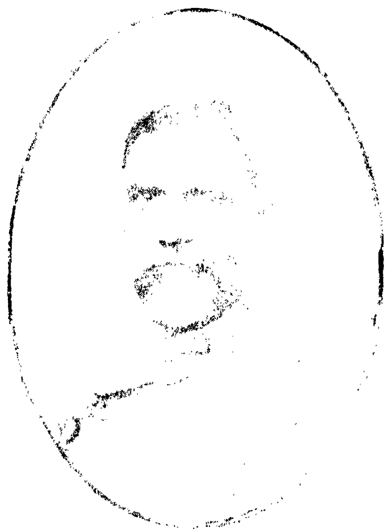
"विनापि भैषजंव्याधिः पथ्यादेव निवर्त्तते।
न तु पथ्यविहीनानां भैषजानां शतैरपि॥"—सुश्रुत

अर्थात्

[जो रोगी रोगीके लायक़ पथ्य यानी परहेज़के भोजनकी व्यवस्था करके चलता है, उसकी तमाम बीमारियाँ बिना दवाके ही दूर हो जाती हैं ; परन्तु जो रोगी पथ्य-विहीन हैं, अर्थात् बद-परहेज़ हैं, उसको सैकड़ों दवाएँ भी आराम नहीं पहुँचा सकतीं।]

मुद्रक—
पं० चन्द्रशेखर पाठक
महाराष्ट्र प्रेस,
७३ बी, बाराणसी घोष स्ट्रीट
कलकत्ता।

जल-चिकित्सा



ग्रन्थकार—

श्री राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय।

मूल ग्रन्थकारकी भूमिका

यदि इस पुस्तकका ठीक-ठीक नाम रखा जाये, तो "हाइड्रोपैथी या जलचिकित्सा" न होकर Naturopathy या "स्वाभाविक चिकित्सा" ही नाम रखना उचित होता, क्योंकि इस चिकित्सा-प्रणालीमें जलके साथ-ही-साथ मिट्टी, तेज (उत्ताप, अग्नि या धूप), हवा और अकाश—इन पाँचों ही तत्वोंकी सहायता आवश्यक है। परन्तु ऐसा होनेपर भी इसका नाम "हाइड्रोपैथी या जल-चिकित्सा" ही क्यों न रखा गया! इस विषयमें मेरा कहना यह है—पहलेके जिन अंग्रेज़ी ग्रन्थकारोंकी पद्धतिका मैंने अनुसरण किया है, उनमें प्रायः सभीने "क्षिति, जल, पावक, गगन, समीर," इन पाँचों तत्त्वोंकी सहायता लेनेपर भी अपनी पुस्तकोंके नाम "Water-Cure" "Water-Healing" अर्थात् "Hydropathy या जलचिकित्सा" ही रखे हैं। इसी लिये इस ग्रन्थका नामकरण करनेमें भी मैंने उन्हींके पथका अवलम्बन किया है। और भी एक बात है। इन पाँचों उपादानोंमेंसे जलकी ही सहायता सर्वत्र अधिक परिमाणमें आवश्यक हैं। इसलिये जलकी श्रेष्ठताको बनाये रखनेके लिये भी मैंने इस पुस्तकका नाम Hydropathy या जल-चिकित्सा रखना ही अच्छा समझा।

इस पुस्तकमें मैंने स्वाभाविक चिकित्सा करनेवाले Louis Kuhne (लुईकुने) Lindlahr (लिण्डलेयर) Adolph Just (ऐडाल्फ जूस्ट) और के० एल० शर्मा, बी० एल० आदिकी ही व्यवस्थाका अधिकांश स्थलमें अवलम्बन किया है। स्थान-स्थान पर फ़ादर निपकी (father Kneipp) व्यवस्था भी ग्रहण की गयी है। कहीं-कहीं योगी रामचरककी व्यवस्था भी है। मतलब यह कि जिस-जिस व्यवस्थाके विषयमें प्राय: सभी एकमत हैं और मैंने जिन-जिन व्यवस्थाओंको अपने अनुभव द्वारा फलदायक पाया है, उन सभीका मैंने इस पुस्तकमें सन्निवेश कर दिया है।

अत्यन्त सरल और सहज होनेके ही कारण बहुत से लोग इस चिकित्सा-प्रणालीको नीची निगाहसे देखते हैं, परन्तु वर्त्त-मान सभ्य जगत्के विज्ञान-तत्व-विशारदगण मामूली-से-मामूली विषयोंमें भी गम्भीर सत्यका तथ्य ढूँढ़ा करते हैं और यही उन लोगोंकी सभी उन्नतियोंका मूल है। आलोच्य विषयकी अनेक व्यवस्थाएँ हमारे हिन्दू-शास्त्रोंमें और आयुर्वेद शास्त्रमें पायी जाती है। आजतक हम उन्हें बेमतलब और व्यर्थकी ही बातें समझा करते थे। परन्तु उन्नतिशील युरोप और अमेरिकाकी स्वाधीन जातियाँ उन सब सत्योंको उपेक्षाकी दृष्टिसे न देखकर उलटे उनकी उन्नतिके लिये और यथार्थ तथ्यका निर्द्धारण करनेके लिये चेष्टाकर रही है, जिसका फल यह हुआ है, कि उन सब पुरानेसत्योंकी कार्यकारिता दृढ़ भावसे प्रतिष्ठित हो रही है।

जर्मनी और अमेरिकाके स्वाभाविक चिकित्सकोंमें लुई-कुनेकी प्रथा ही भारतके अधिकांश स्थानोंमें प्रचलित है और लुईकुनेकी "New Science of Healing" नामक पुस्तकका अनुवाद आजसे बहुत पहले भारतकी हिन्दी, उर्दू, गुजराती, तामिल आदि भाषाओंमें प्रकाशित हो चुका है। यह हमलोगोंके लिये बड़े दुर्भाग्यकी बात है, कि ऐसी सहज, सरल, आश्चर्यप्रद फल देनेवाली और अल्पव्यय-साध्य स्वाभाविक चिकित्सा-प्रणाली अबतक बङ्गालमें एक प्रकारसे अज्ञात ही बनी रही। जो हो, मैंने उसी अभावको दूर करनेके लिये यह छोटी-सी पुस्तक लिखनेकी चेष्टा की है।

\+ \+ \+ \+ \+

मैंने यह पुस्तक लिखी है, पर मैं कोई डाक्टर नहीं हूं। मेरा पेशा वकालतका है। इसलिये, मेरा चिकित्साके सम्बन्धमें अथवा मानव-देह-तत्वके सम्बन्धमें पुस्तक लिखना एक प्रकारकी ढिठाई ही कही जा सकती है। बहुत-से लोग पूछ सकते हैं, कि मैंने ऐसी ढिठाई या अनधिकार-चर्चा क्यों की? यद्यपि यह बहुतोंको अनधिकार-चर्चा मालूम पड़ सकती है, तथापि मैं स्वयं इसे कोरी अनधिकार-चर्चा नहीं मान सकता। कारण, जब सबकी तरह मुझे भी मानव-देह मिली है, तब इस देहकी भलाई-बुराईके सम्बन्धमें दो-दो बातें कहनेका अधिकार सबकी तरह मुझे भी है। इसी लिये पंगुके पहाड़ लाँघने या वामनके चाँद छूनेकी चेष्टाके समान ही मेरी यह तुच्छ और

अकिञ्चित्कर चेष्टा मात्र है। अपने इस क्षुद्र जीवनकी थोड़ी-बहुत अभिज्ञताको सर्वसाधारणके सामने प्रकाशित करनेका यदि यह परिणाम मेरे सुननेमें आये, कि एक भी परिवारको कुछ लाभ पहुँचा, तो मैं अपनी सारी चेष्टा और समस्त परिश्रमको सार्थक मानता हुआ अपने जीवनको धन्य समझूँगा।*

ग्रन्थकार।

---

* ग्रन्थकारके वक्तव्यके अनावश्यक अंशोंका अनुवाद मैंने जान बूझकर छोड़ दिया और वहां ऐसे××× तीन तार लगा दिये हैं।

अनुवादकका वक्तव्य ।

गत विजयादशमीके अवसर पर मैं कुछ मित्रोंके साथ दक्षिण भारतकी ओर गया और वहीं एकाएक बीमार पड़ गया। स्वास्थ्य एकदम नष्ट हो गया और संग्रहणी पूरी तरह मेरे ऊपर अधिकार कर बैठी। आयुर्वेदिक, हकीमी, डाक्टरी—सभी चिकित्साएँ करके पूरे दो महीने दुःख भी उठाया और पैसा भी गँवाया। जीवनसे ही निराशा होने लगी। मेरा मोटा-ताज़ा शरीर अस्थिचर्मावशेष हो गया—देखनेपर सूरत भी पहचानमें न आने लगी। इसी समय अपने पूज्य ज्येष्ठ भ्राता, गया-जिला-स्कूलके अध्यापक श्रीयुत पण्डित गुरुदेवप्रसादजी शर्म्मा, बी० ए०-एल० टी० के पास पहुंचा। वे मेरा यह हाल देख बड़े दुःखित हुए और बोले, कि तुम दवा-दारूके फेरमें अब न पड़ो और जल चिकित्साका आश्रय ग्रहण करो। भाई साहब इस चिकित्सा-पद्धतिके गत कई वर्षोंसे क़ायल हो रहे हैं और वे अपने परिवारमें किसीको कोई व्याधि होनेपर जल, मिट्टी और आग-धूपके ही सहारे दूर किया करते हैं। उनको ऐसा करते देखकर मैं स्वयं उपेक्षा और अनादरकी हँसी हँसा करता था और इस चिकित्सा द्वारा उन्हें रोग दूर करनेमें सफल होते देखकर भी इस चिकित्सा-पद्धतिपर विश्वास नहीं करता था। मानों मेरा यही विश्वास दूर करनेके लिये इस बार मेरा रोग

किसी प्रकारकी चिकित्सासे दूर नहीं हुआ। मैं भाई साहबके आज्ञानुसार जलचिकित्सा करने लगा। कहनेसे आश्चर्य मालूम होगा, पर पाठकवृन्द! सच जानिये, मैं एक-ही-दो दिनोंमें अपने महीनोंके पुराने रोगमें आश्चर्यजनक कमी और अपने शक्ति-हीन शरीरमें बलका अनुभव करने लगा। प्रायः २०—२५ दिनोंकी चिकित्साने तो जड़ जमाती हुई संग्रहणीके पैर ही उखाड़ दिये और अब मैं उस रोगसे मुक्त हूं। मेरा स्वास्थ्य बड़ी शीघ्रतासे सुधर रहा है और मैं आशा करता हूँ, कि यह चिकित्सा कुछ ही दिनोंमें मुझे पहलेसे भी अधिक सबल, सुस्थ और हृष्ट-पुष्ट बना देगी।

ऐसे ही समय, जब कि मैं स्वयं इस चिकित्सा-पद्धतिसे लाभ उठा चुका हूं, और अब भी उठाता जाता हूं, मेरे प्राचीन मित्र और सहपाठी बाबू श्रीरामजी बेरी बी० ए० बी० एल० ने यह पुस्तक मुझे अनुवाद करनेके लिये दी। इससे मैं बड़ा ही सुखी हुआ। कारण, मैं भी मूल ग्रन्थकारकी भाँति चाहता हूँ, कि जिस पद्धतिसे मैं अपनेको आगम्यमान मृत्युके ग्राससे छुड़ा सका हूँ, उससे संसारके और लोग भी लाभ उठायें। हिन्दीमें यह अपने ढङ्गकी अद्वितीय पुस्तक होगी। कारण, अभीतक लुईकुनेकी हो पुस्तकके आधार पर लिखी एकाध पुस्तकें निकली थीं; परन्तु इसमें बहुतसे डाक्टरोंकी पद्धतियोंका सार-सङ्कलन किया गया है; और केवल जल ही नहीं, बल्कि मिट्टी, आग, धूप और आकाशकी भी सहायतासे रोग दूर करनेकी क्रिया इसमें

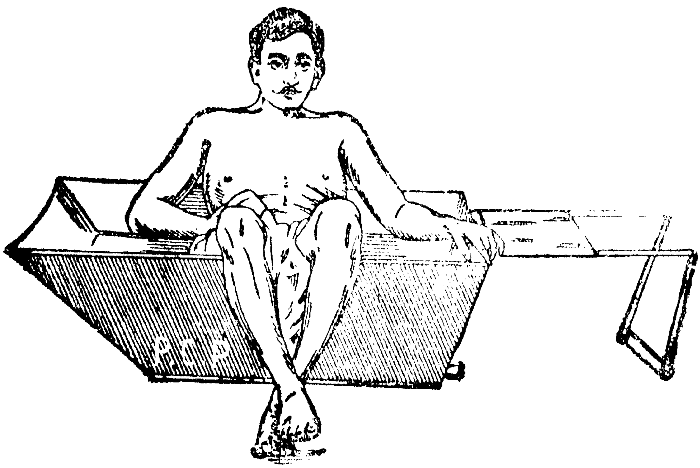
बतलायी गयी है। यह पुस्तक कई खण्डोंमें पूरी होगी। आज यह प्रथम खण्ड आप लोगोंके सामने है। आशा है, कि इसे सब-लोग ध्यान देकर पढ़ेंगे और अपने अमूल्य शरीरकी रक्षाके लिये इस अमूल्य तथा स्वल्प-श्रम-साध्य साधनसे लाभ उठानेकी चेष्टा करेंगे। यह पुस्तक मनुष्य-जातिके उपकारके लिये ही प्रकाशितकी जाती है और प्रत्येक मनुष्य इसके पाठसे लाभान्वित होगा, इसमें कोई सन्देह नहीं।

अन्तमें मूल ग्रन्थकारकी तरह मैं भी कहना चाहताहूँ, कि यदि इस ग्रन्थ द्वारा एक भी मनुष्य रोग-व्याधिके पंजेसे छुटकारा पाकर संसारमें सुन्दर स्वास्थ्यका लाभ उठानेमें समर्थ हुआ, तो मेरा भी परिश्रम सार्थक हो जायेगा। साथ ही मैं प्रत्येक पाठकको यह आशा और विश्वास भी दिला देना चाहता हूँ, कि जब आप संसार-भरकी चिकित्सा-पद्धतिसे निराश हो चुके हैं, तब एक बार इस पद्धतिसे लाभान्वित होनेकी भी अवश्य चेष्टा करें। परमात्माने चाहा, तो जिन पाँचों तत्वोंसे आपका यह शरीर रचा गया है, उन्हीं तत्वोंकी सहायतासे यह पद्धति आपको आनन्द, आयुष्य और आरोग्य प्रदान किये बिना न रहेगी ?

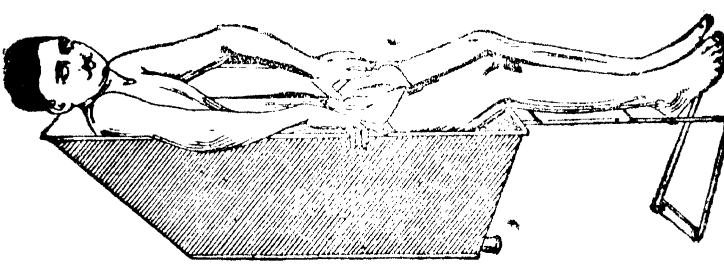
६।३ बलराम दे स्ट्रीट,
कलकत्ता।
५-८-२५

निवेदक—
ईश्वरीप्रसाद शर्म्मा।

१०४ और १०५ पृष्ठमें वर्णित हिप-बाथ और स्पाइन-बाथके चित्र।



हिप-बाथ



स्पाइन-बाथ

१ टबका नाप—तला—२४ इञ्ची लम्बा, १२ इञ्ची चौड़ा।

२ ऊपरका किनारा—४० इञ्ची लम्बा, २२ या २३ इञ्ची चौड़ा।

मूल्य साधारण १०॥) बढ़िया १५)

नोट—टबके लिये आधा मूल्य पेशगी आनेपर वी० पी० द्वारा भेजा जायगा।

जल-चिकित्सा।

पहला परिच्छेद

Louis Kuhne, लुई कुने कौन था! किस प्रकार उसने केवल मिट्टी, जल, धूप, आग, हवा और आकाशके (छिति, जल, पावक, गगन, समीरा) सहारे सब प्रकारके रोगोंकी चिकित्सा करनेका तरीका ढूँढ़ निकाला?

महात्मा लुई कुने जर्मनीके अन्तर्गत 'लिपज़िक' नामक नगरमें पैदा हुआ था। सब तरहके प्राकृतिक पदार्थोंके प्रति उसका आन्तरिक अनुराग था। किस प्रकार जगत्-भरके प्राणी और उद्भिद्-पदार्थ पुष्ट होते और बढ़ते हैं, इस विषयकी जांच पड़ताल और खोज ढूंढ़ करनेमें उसे मज़ा मालूम होता था। रोगोंके दूर करनेकी चिकित्सा ढूंढ़ निकालनेमें मन लगानेके बहुत पहलेसेही उसके मनकी गति इसी तरहकी थी। शारीरिक स्वास्थ्यके सम्बन्धमें एक महा अभावसे प्रेरित होकर ही उसे चिकित्सा-कार्यमें मन लगाना पड़ता था।

बीस बरसकी उमर होनेके थोड़े दिन बाद ही लुईकुनेने देखा कि उसका स्वास्थ्य नष्ट हो गया है उसके सिर और फेफड़ेमें भयानक रोग हो गया है। पहले-पहल वह डाक्टरोंकी शरणमें गया। परन्तु जब उन लोगोंकी दवा-दारूसे कुछ लाभ नहीं हुआ तब उस परसे उसका विश्वास दूर हो गया। उसकी मांकी तन्दुरुस्ती भी अच्छी नहीं थी। वह भी बहुत दिनों तक बीमार रहीं और उस समयके डाक्टरोंकी सहायतासे उनका रोग ज़रा भी कम होता नहीं दिखाई देता था। इसलिये वह अकसर अपनी पुत्र-कन्याओंसे कहा करती थीं;—"देखना, जीवनमें कभी डाक्टरोंके फेरमें न पड़ना। मेरे सारे दुःख-कष्टोंकी जड़ ये डाक्टर ही हैं।" लुईकुनेका पिता भी पाकस्थलीमें 'कैन्सर' [फोड़ा] हो जानेके कारण बहुत दिनोंतक डाक्टरोंकी देख-रेखमें रहा और बड़ी तकलीफ़से मरा। यह घटना सन् १८६४ ई० की है। उन दिनों स्वाभाविक उपायसे रोग दूर करने वाले चिकित्सकोंका एक दल था। लुईकुनेके कानोंमें यह बात पड़ी। सुनतेही वह उन लोगोंके पास जा पहुंचा और उनकी सहायता चाही। उस समय इस दलके अगुआ और प्रधान मि०मेलज़र (Meltzer) थे। उन लोगोंके पास जाकर लुईकुनेने उनमेंसे एक आदमीसे पूछा, कि किस उपायसे मेरी यह फेफड़ेकी बीमारी दूर हो सकती है? उस आदमीने एक प्रकारके कम्प्रेस (Compress) की व्यवस्था की। इस कम्प्रेससे लुईकुनेको बहुत जल्द लाभ पहुंचा। उसी समयसे वह इस सम्प्रदायके अधिवेशनमें शामिल होने लगा। कई वर्ष बाद अर्थात्

सन् १८६८ ई० में लुईकुनेके भाईको बड़ी कड़ी बीमारी हो गयी। उस समय जो प्राकृतिक चिकित्सा चल रही थी, वह पूर्णताको नहीं पहुंची थी, इसी लिये कुनेके भाईको इससे लाभ नहीं हुआ। लुईकुने और उसके भाईको उसी समय थियोडर हैनकी (Theodor Hann) स्वाभाविक चिकित्साकी बात मालूम हुई। उसके भाईने इसी पद्धतिके अनुसार अपनी चिकित्सा करानेका सङ्कल्प किया और कई सप्ताह बाद इस चिकित्सा द्वारा अपने स्वास्थ्यकी बहुत कुछ उन्नति करके लौट आया। धीरे-धीरे लुईकुनेको इस स्वाभाविक चिकित्साकी उपकारिताका पूरा पता चल गया और उसकी यह दृढ़ धारणा हो गयी, कि यह चिकित्सा स्वास्थ्यके सुधारके लिये सबसे अच्छी है।

इसी बीच लुईकुनेकी अपनी बीमारी भी धीरे-धीरे बढ़ती चली गयी। पैतृक व्याधिका जो बीज उसके शरीरमें छिपा हुआ था, वह अबके पूरी तरह विकसित हो उठा। पहले उसने जो ऐलोपैथी-चिकित्सा करायी थी, उसका नतीजा यह हुआ, कि और-और नयी-नयी व्याधियाँ दिखाई देने लगीं। धीरे-धीरे उसकी दशा ऐसी बिगड़ गयी, कि उसे तकलीफ़ बर्दाश्तसे बाहर मालूम पड़ने लगी। पिताकी कैन्सर-व्याधि उसको पाकस्थलीमें भी हो गयी और उसके फेफड़ेका कुछ अंश नष्ट हो गया। सिरके स्नायुओंमें ऐसा दर्द होता, कि उसे घरके बाहर खुले स्थानके सिवा कहीं चैन नहीं आता था। उसमें काम करनेकी शक्ति नहीं रह गयी और रातको नींद आना हराम हो गया। उस समय

भी वह बाहरसे देखनेमें हृष्ट-पुष्ट मालूम पड़ता था; परन्तु उसकी भीतरी अवस्था बेहद बिगड़ गयी थी। जो हो, जब वह ऐसी अवस्थाको पहुंच गया, तब उसने उन दिनोंकी पद्धतिके अनुसार स्वाभाविक चिकित्सा करानी आरम्भ की। वह बाथ (Bath)-स्नान—लेता, जलकी पट्टी बाँधता, एनिमा और डूशके द्वारा अपना कोठा साफ़ करवाता; परन्तु इससे केवल थोड़ी सीही शान्ति मिलती थी। इसके बाद ही प्रकृति अर्थात् स्वभावके कार्यों का खूब बारीकीसे निरीक्षण करते-करते लुईकेनेने अपनी स्वभाव-चिकित्सा-पद्धतिका आविष्कार किया, जो इस समय खूब चल रही है और सब जगह जारी हो गई है। अपनी ईजाद-की हुई चिकित्सा-पद्धतिका प्रयोग उसने अपने ही शरीर पर करना शुरू किया और आशाके अनुकूल फल पाया—उसका शरीर दिन-दिन उन्नति करने लगा। कुनेके तरीकेको जिन-जिन लोगोंने अपनाया, उन्हें भी तन्दुरुस्ती हासिल होने लगी। चेहरेका रङ्ग-ढङ्ग देखकर ही भीतरके छिपे हुए रोगों या भावी रोगोंका लक्षण लुईकुने बतला देता था और वह सचमुच ठीक उतरता था। अकसर वह लोगोंका चेहरा ही देखकर होनेवाले रोगोंकी बात कह देता था, यद्यपि स्वयं रोगी उस समय तक अपने शरीरमें उन रोगोंका अनुभव नहीं कर पाता था। इसी तरह लुईकुनेके मनमें यह धारणा दृढ़ होती चली गयी, कि रोगके निर्णय करनेका जो तरीक़ा मैंने निकाला है, वह निराधार और मिथ्या नहीं है; बल्कि सत्य और यथार्थतासे भरा है। इतने पर भी वह जब कभी

लोगोंपर अपनी यह बातें प्रकट करता, तब कोई तो अविश्वास और आश्चर्य प्रकट करने लगता, कोई उपेक्षाकी दृष्टिसे देखता और कोई मज़ाक़ उड़ाने लगता था। इस तरहके मज़ाक़ उड़ानेवालोंमें पुराने तरीकेके स्वभाव-चिकित्सक और ऐलोपैथिक डाक्टर लोग ही थे। सर्वसाधारणका रोग दूर करनेके उद्देश्यसे बेचारेने अपने तैयार किये हुए यन्त्र आदि इन सब डाक्टरोंके पास बिना दाम ही भेज दिये, कि वे लोग इनको काममें लायें; परन्तु उन लोगोंने इस बातकी परीक्षा किये बिना ही, कि इनके द्वारा रोग दूर होता है, उन सब चीजोंको धूल और कूड़ेमें फेंक दिया। इस प्रकार इन चिकित्सकोंके व्यवहारसे निराश होकर अन्तमें लुईकुनेने यही निश्चय किया, कि मैं स्वयं ही अपनी ईजाद की हुई इस चिकित्सा-प्रणालीका सर्वसाधारणमें प्रचार करूंगा और इसके अचरज-भरे कारनामे लोगोंको दिखा दूंगा, जिससे सबको यह मालूम हो जायेगा, कि मेरी यह चिकित्सा-प्रणाली ऐलोपैथी, होमियोपैथी और प्राचीन स्वभाव-चिकित्सा आदि सभी तरहकी चिकित्सा-प्रणालियोंसे अधिक लाभदायक है।

मनमें यह बात बैठते ही उसके सामने एक बड़ी भारी समस्या उठ खड़ी हुई। उसने सोचा, कि यदि मैं इस नये ढङ्गसे चिकित्सा करने लगूंगा, तो मुझे २४ वर्षका स्थायी फैक्टरीका काम छोड़कर इसीमें अपना सारा श्रम और सारी बुद्धि लगानी पड़ेगी, जिसका नतीजा यह होगा, कि पहले-पहल न केवल लोग मेरी दिल्लगी उड़ायेंगे, मुझे लाञ्छित और घृणित करेंगे, बल्कि

मुझे खूब आर्थिक क्षति भी उठानी पड़ेगी। कई वर्षों तक इसी सोच-विचारमें पड़े रहने बाद अन्तमें उसने चिकित्साकार्य करनेका ही निश्चय कर लिया।

सन् १८८३ ई० की १० वीं अक्टूबरको लुईकुनेने अपनी इस नूतन आविष्कृत चिकित्सा-प्रणाली द्वारा रोग दूर करनेवाला चिकित्सालय (अस्पताल) खोला। उसके दिलकी बहुत दिनोंकी मुराद पूरी हुई। परन्तु उसने जैसा सोचा था, वास्तवमें वैसा ही हुआ। आश्चर्यजनक रीतिसे कठिनसे कठिन बीमारी दूर होनेपर भी कई वर्षों तक लुईकुनेके चिकित्सालयमें बहुत कम लोग आते रहे। कुछ दिन बाद धीरे-धीरे रोगियोंकी संख्या बढ़ने लगी। पहले-पहल तो कुछ लोग सिर्फ 'बाथ' लेनेके लिये आते और थोड़े बहुत लोग चिकित्सा कराने आते थे। क्रमशः रोगियोंकी संख्या और भी बढ़ चली। कुनेकी चिकित्सा द्वारा बीमारी दूर होनेपर रोगी लोग आपसे आप उसकी चिकित्सा-पद्धतिकी बड़ाई करने लगे। चेहरा देखकर रोगका निदान करनेवाली प्रणालीके सहारे हजारों रोगी भावी रोग-दुःखसे छुटकारा पाने लगे।

लुईकुनेने जितने रोगियोंकी चिकित्सा की, उन सबकी बीमारी दूर हो गयी। पहले आठ वर्षोंमें इस नयी चिकित्साके सम्बन्धमें उसकी अभिज्ञता बहुत बढ़ गयी और उसका अपना रोग, जो पहले असाध्यसा मालूम पड़ता था, इस तरह अच्छा हो गया, कि हज़ारों रोगियोंकी चिकित्साके काममें लगे रहनेपर भी उसे

कभी थकावट नहीं मालूम होती थी। कुनेकी तन्दुरुस्ती सुधारनेमें उसकी अपनी ईजादकी हुई "सिज़-बाथ" (Sitzbath—German Pronounciation) लेनेकी व्यवस्था ही प्रधान कारण हुई। इस "सिज़-बाथ" के द्वारा उसका कैन्सर रोग इस प्रकार दूर हो गया, कि उसने ऊंचे स्वरसे पुकारकर कह दिया, कि चाहे जैसा ही बीमारी क्यों न हो, इस सिज़-बाथके द्वारा वह निश्चय ही दूर हो सकती है। सभी व्याधियोंके दूर होनेसे कोई यह न समझे, कि प्रत्येक रोगीको आराम होगा ही; क्योंकि जब किसी रोगीकी देह बहुत दिनोंतक रोगी रहनेके कारण भीतरसे एकदम खोखली और जीवनीशक्तिसे शून्य हो जाती है, अथवा ज़हरीली दवाएँ खा-खाकर जिसने अपनी देहको जर्जर बना डाला है, उसकी तकलीफ़में लुईकुनेकी चिकित्सासे बहुत कुछ कमी हो जायेगी सही; पर सम्भव है, उसका रोग एकबारगी दूर न हो।

लुईकुनेने खुले कण्ठसे मनुष्य-समाजको यह बात बतलायी है, कि मैंने २५ वर्ष तक कठिन कैन्सर-रोगके साथ युद्ध किया और अन्तमें उसपर विजय पायी एवं अपने प्राण बचाये; साथ ही साथ सर्वसाधारणका उपकार करनेके लिये रोग दूर करनेका सबसे सहज और सबसे बढ़ियां तरीक़ा भी ईजाद किया। लुईकुनेकी बहुदर्शिता विशेषतया उसकी इस बातसे भी प्रमाणित होती है, कि यद्यपि किसी-किसी रोगीकी प्राणरक्षा न भी हो, तो भी मेरी इस चिकित्सा-प्रणालीसे उसकी देहमें इतनी उन्नति

अवश्य मालूम पड़ेगी, जिससे वह रोगी इस चिकित्सा-पद्धतिकी सफलताकी सत्यता तो अवश्य ही समझ जायेगा।

[लुईकुनेकी इस नयी चिकित्सा-विधिका अ.र-और चिकित्साविधियों— अर्थात् ऐलोपैथी, होमियोपैथी और प्राचीन स्वभाव चिकित्साके साथ सम्बन्ध]

ऐलोपैथीके साथ लुईकुनेका इतना ही मेल है, कि ऐलोपैथी-वाले भी मनुष्यके शरीरकी चिकित्सा करते हैं और लुईकुने भी। अन्यान्य विधि-व्यवस्थाओंमें इन दोनोंके रास्ते बिल्कुल जुदे-जुदे हैं। लुई कुनेका कहना है, कि औषधियों द्वारा शरीरमें विष फैलनेका ही यह फल है, कि आजकल पूर्ण रूपसे स्वस्थ शरीर-वाला आदमी शायद ही कभी कहीं दिखाई देता है और "भीतरी बुखार" आदि आभ्यन्तरिक (छिपे हुए) रोगोंकी संख्या बहुत बढ़ गयी है। वह और भो कहता है, कि यदि मेरी इस बिना औषधि और बिना अस्त्र-प्रयोगके प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिसे ठीक समयपर और ठीक-ठिकानेके साथ काम लिया जाये, तो अस्त्र और औषध द्वारा चिकित्सा करानेकी कभी जरूरत ही न पड़े।

लुईकुनेका कहना है, कि दवा खानेसे रोग आराम हो जाता है, यह समझना भूल है। इसी समझकी भूलको दूर करनेके लिये "होमियोपैथी चिकित्सा" लुईकुनेकी प्रधान सहयोगिनी कही जा

सकती हैं। होमियोपैथी औषधियां जिन ऐलोपैथी औषधियोंके मूलसे तैयार की जाती हैं, उनमें उन ऐलोपैथी औषधियोंका

तनिक भी हिस्सा नहीं रहता, यह भी कहा जा सकता है। साथ ही होमियोपैथी और हाइड्रोपैथी दोनों हीमें पथ्यकी व्यवस्था प्राय: एकसी है, परन्तु कुनेका कहना है, कि होमियोपैथीकी अत्यन्त सूक्ष्म क्रमवाली औषधियां भी रोगीका कुछ अपकार नहीं करतीं, ऐसा नहीं है—अर्थात् अपकार करती हैं।

लुईकुनेकी स्वाभाविक चिकित्सा-विधि ईजाद होनेके पहले, Natural method या स्वभाव-चिकित्सा नामकी जो चिकित्सा-प्रणाली प्रचलित थी, वह और सब चलनसार चिकित्सा-पद्धतियोंसे अच्छी थी। कुनेकी चिकित्सा-विधि इसी पुरानी स्वाभाविक चिकित्साकी नींवपर खड़ी की गई है। लुईकुनेने प्रधानत: नीचे लिखे जल-चिकित्सकोंकी प्रथाका अनुसरण करके ही अपनी नयी प्रथा निकाली है :—

१, Priessnitz (प्रिसनिज़)

२, Scroth (स्क्राथ)

३, Rausse (रसे) और

४, Theodor Hann (थियोडर हैन)।

इन लोगोंके बाद जिन सब जल-चिकित्सकोंने इस पथका अवलम्बन किया है, वे लोग अपनी ओरसे कुछ नये-नये तरीक़े मिला कर इस तरह स्वभाव अर्थात् प्रकृतिके मार्गसे बाहर चले गये हैं, कि उनकी प्रचलित प्रथाओंमें अस्वाभाविकता आ गयी है। बहुत दिन पहलेकी स्वाभाविक चिकित्साको मानने-

वाले शरीरके भीतर स्वास्थ्यकी हानि करनेवाले पदार्थोंका ठीक-ठीक स्वरूप निर्णय नहीं कर सके थे। लुईकुनेने यह बात दिखला दी है, कि किस प्रकार सब रोग-मूलक-पदार्थ स्वभावतः शरीरके भीतर एक स्थानसे दूसरे स्थानमें घूमते रहते हैं और किस प्रकार एक ही रोग भिन्न-भिन्न आकार धारण कर देहमें विकास को प्राप्त होता रहता है। लुईकुनेकी प्रथाके अनुसार रोगका निर्णय करना अत्यन्त सरल और सहज है। उसके अनुसार रोग का निर्णय केवल चेहरे और गलेके रंग-ढंग तथा आकार प्रकार-की परीक्षा द्वारा ही किया जा सकता है। यह चेहरा-मोहरा (Facial Expression) देखकर रोग-निर्णय करनेका तरीक़ा एकमात्र लुईकुनेकी ही ईजाद है।

पुरानी स्वभाव-चिकित्सा-प्रणालीमें रोगोंको दूर करनेके लिये नीचे लिखे तरीक़े काममें लाये जाते थे :—

पैक (Pack); एनिमा (Enema); डूश (Douche), शावर-बाथ (Shower bath); हाफ़ बाथ (Half bath) अर्द्ध-स्नान; होल बाथ (Whole bath) सम्पूर्ण स्नान, सिज़-बाथ और हर तरहका स्टीम बाथ (Steam-bath)

इस प्रकार तरह-तरहके उपाय काममें लानेका तरीक़ा ही गड़बड़ और बेढंगा मालूम पड़ता है। इसमें कितने तरीक़े बिलकुल अनावश्यक मालूम होते हैं। सच पूछिये, तो रोगका ठीक-ठीक ज्ञान हो जानेपर इतने झंझटकी कोई ज़रूरत ही नहीं हो सकती। लुईकुनेकी व्यवस्थाने—जलका व्यवहार करनेकी

विधिने यह सारा झंझट दूर कर दिया है। उसका तरीक़ा बहुत सीधा सादा और आसान है।

पुरानी स्वभाव-चिकित्सा-प्रणालीमें (Nature-cure system) पथ्यके सम्बन्धमें किसी तरहका नियम नहीं रखा गया था। परन्तु लुईकुनेकी आरोग्यता प्राप्त करनेकी नयी विद्याने (New science of healing) बिलकुल सीधे-सादे भोजनके सिवा खट्टे, कड़वे और चरपरे पदार्थोंसे परहेज़ रखनेकी पूरी-पूरी व्यवस्था कर दी है।

पुरानी स्वभाव-चिकित्सासे (The old nature-cure-system) लुकुईनेकी नयी स्वभाव-चिकित्सा-प्रणालीकी व्यवस्था अनेक अंशोंमें निराली है। इसीलिये लुईकुनेने इसका निराला ही नाम—अर्थात् New science of healing without drugs and without operations औषध और अस्त्र-प्रयोग-रहित अभिनव चिकित्सा-विद्या—रख छोड़ा है।

रोगोंके प्रतिकारके सम्बन्धमें लुईकुनेने जो सब परीक्षाएँ करके अन्तमें इस नयी चिकित्सा-पद्धतिका आविष्कार किया, उन सबका पूरा-पूरा ब्योरा लिखना तो एक प्रकारसे असम्भव ही दीखता है। चाहे जो हो, उन सब भ्रान्ति-पूर्ण बातोंकी छानबीन करनेसे कोई विशेष लाभ नहीं है। इस समय तो हमारे लिये यही उचित है, कि हम महात्मा लुईकुनेके दिखाये हुए सीधे और सुगम रास्ते पर चलें।

दूसरा परिच्छेद

तन्दुरुस्ती और बीमारीके मानी क्या हैं? सुस्थ और असुस्थ शरीर किसे कहते हैं?

अब यह देखना चाहिये, कि सुस्थ और असुस्थ (तन्दुरुस्त और बीमार बदन) किसे कहते हैं? बहुतसे लोग कहेंगे, कि यह बात कौन नहीं जानता? बहुतेरे ऐसे कहनेवाले भी मिलेंगे, जो कहेंगे, कि मेरा शरीर यों तो सब तरहसे तन्दुरुस्त है, सिर्फ बातकी कुछ शिकायत है। कोई ऐसा भी कहेंगे, कि मैं भला-चङ्गा ज़रूर हूं, पर थोड़ी बहुत स्नायविक दुर्बलता (Nervous Debility) है। इन लोगोंके कहनेका मतलब यही निकलता है; कि यह शरीर मानो अनेक भागोंमें बटा हुआ है, और किसी भागका दूसरे भागके साथ सम्बन्ध नहीं है—सब अलग-अलग हैं। जो लोग दवा खिलाकर रोग दूर करना चाहते हैं, वे साधारणतः ऐसा ही समझते हैं और इसीलिये इस शरीरके भिन्न-भिन्न हिस्सोंमें होनेवाली बीमारीको दूर करनेके लिये भिन्न-भिन्न चिकित्साकी व्यवस्था करते हैं। परन्तु सच पूछिये, तो हमारी यह सारी देह एक मशीन है, जिसके किसी पुर्जेके साथ उसके और-और हिस्सोंका गहरा सम्बन्ध है, इसलिये

किसी एक हिस्सेमें खराबी यानी बीमारी पैदा होनेपर उसका असर और-और हिस्सोंपर भी अवश्य ही पड़ता है। अपने दैनिक जीवनमें हमलोग सर्वदा यही बात पाते हैं—हमें इस बातका सुबूत रोज़मर्रह मिलता रहता है। मान लीजिये, आपके दाँतके मसूढ़ेमें दर्द पैदा हुआ। इसके मारे आप इतने बेचैन हो जायँगे कि कोई काम न कर सकेंगे, न आपसे कुछ खाया-पिया जायेगा। यही नहीं, आपकी कनिष्ठा उँगलीमें एक छोटासा ही फोड़ा हो जाये, तो देखियेगा, कि सारी देहपर इसका भयङ्कर असर होने लग जायेगा। इसी तरह यदि पेटमें कोई बीमारी हो जाये, तो वह हमारे सभी शारीरिक और मानसिक कार्य्यों में बाधा डाल देती है। पहले-पहल तो शरीरके भीतरकी स्नायु मण्डली ठीक-ठिकानेसे काम करती रहती है, पर धीरे धीरे हमें इस बातका अनुभव होने लगता है, कि शरीरमें एक बीमारी पैदा होते ही दूसरी बीमारी भी आ पहुंचती है। इसलिये शरीरकी सुस्थता या तन्दुरुस्ती उसे ही कह सकते हैं, जिस दशामें शरीर के सभी कल-पुर्जे बिलकुल स्वाभाविक रीतिसे काम करते रहें और उनमें कहीं किसी प्रकारकी कोई गड़बड़ी या तकलीफ नहीं मालूम होती हो। इस क्रियाके साथ ही साथ शरीरके भिन्न भिन्न अङ्ग-प्रत्यङ्गोंकी हालत भी स्वाभाविक दशामें हो, तभी समझना होगा कि देहमें कोई रोग नहीं हैं। परन्तु यदि किसी आदमीकी बाहरी आकृतिके किसी हिस्सेमें किसी तरहका अस्वाभाविक परिवर्त्तन दिखलाई दे तो समझना होगा, कि उस आदमीके

शरीरमें रोग घुस गया है। पर इस तरहकी अस्वाभाविक आकृति किसे कहेंगे, यह जाननेके लिये एक खास तरहकी बहुदर्शिता होनी चाहिये। इसके लिये जो आदमी पूरी तरहसे हट्टा-कट्टा और भला-चङ्गा हो, पहले उसीके अङ्ग-प्रत्यङ्गकी अच्छी तरह देख-भाल करनी होगी, नहीं तो रोगीके शरीरमें कहां किस तरहकी विलक्षणता उत्पन्न हो गयी है, यह बात कैसे समझमें आयेगी? पर आजकल पूरी तरह नीरोग शरीरवाला आदमी तो बड़ी ही मुश्किलसे नज़र आता है। हम तन्दुरुस्त आदमी उसे ही समझते हैं, जो देखनेमें मोटा-ताज़ा हो। बहुतोंको हम यह कहते सुनते हैं, कि वे अच्छी तरह भले-चङ्गे हैं; किन्तु विशेष परीक्षा करके देखनेपर मालूम होता है, कि उनके शरीरमें भी कहीं न कहीं बीमारी ज़रूर है। किसीको तो लगातार सिर-दर्दकी शिकायत रहती है, किसीके दाँतके मसूढ़ोंमें ही दर्द होता रहता है और इसी तरहकी न जाने कितनी छोटी-मोटी तकलीफ होती रहती हैं। जहां इस तरहके छोटे—मोटे व्यतिक्रम दिखाई दें वहां ठीक समझ लेना, कि स्वास्थ्यका अभाव है। इसीलिये शारीरिक गठनकी स्वाभाविक अवस्था कैसी होती है, इसकी पहचान करनेके लिये विशेष परीक्षा और देख-भालकी ज़रूरत होती है। ऐसी परीक्षा करनेके लिये यदि हम किसी विशेष रूपसे रोगके पंजेमें पड़े हुए आदमीके शरीरके साथ ऐसे आदमीके शरीर का मिलान करके देखें, जिसे तन्दुरुस्त कहा जा सकता है, तो हमें अपने उद्देश्यमें सफल होनेकी बहुत कुछ सामग्री मिल जायेगी।

ऊपर लिखा जा चुका है, कि रोगकी वजहसे शरीरके गठनमें परिवर्त्तन हो जाता है। जैसे—मोटे आदमीके तोंद निकल आती है और रोगी आदमी एकदम दुबला और लकड़ीकी तरह पतला हो जाता है। इन दोनोंको ही रोग समझना चाहिये। इसके सिवा जिनके दाँत टूट जाते हैं, उनका चेहरा बिलकुल बिगड़ जाता है। जिनके वात-रोग हो जाता है, उनकी देहको गठिया धर दबाती है। और एक प्रकारका वात-रोग होता हैं, जिसमें अङ्ग-प्रत्यंगमें सूजन हो जाती है। इस तरहके परिवर्त्तन तो इतने साफ़ ज़ाहिर रहते हैं, कि चाहे जो कोई देखकर समझ जा सकता है। यह बात सभीको मालूम है, कि जिसकी देहमें कोई रोग नहीं होता, उसकी आंख बिलकुल साफ़ और स्थिर होती हैं—उसके चेहरे-मोहरे और डीलडौलमें कोई फ़र्क नहीं पड़ता। उदाहरणके लिये मान लीजिये, कि आपके कोई विशेष परिचित मनुष्य बहुत दिनोंसे आपसे नहीं मिले। एकाएक किसी दिन उनसे मुलाक़ात हो गयी, तो साफ़ मालूम पड़ता है, कि उनके पहलेके चेहरे-मोहरेसे आजके चेहरे-मोहरेमें मानों बहुत परिवर्त्तन हो गया है। परन्तु यह मालूम होनेपर भी हम एक-ब-एक इस बातको ठीक-ठीक नहीं समझ सकते, कि उनके शरीरके किस स्थानमें क्या परिवर्त्तन हुआ है। पर यह बात तो माननी ही पड़ेगी, कि यह जो अंग-प्रत्यंगमें परिवर्त्तन दिखाई देता है, जिससे शरीरके सौन्दर्यमें फ़र्क पड़ जाता है, उसके भीतर कोई गहरा स्वास्थ्य-तत्व छिपा हुआ है।

देहके बाहरी दिखावमें ये जो परिवर्त्तन मालूम पड़ते हैं, उनसे यह साफ़ ज़ाहिर होता है, कि हमारे शरीरके भीतर जो व्याधियां पैदा होती हैं, वे इन्हीं परिवर्त्तनोंके द्वारा अपने होनेका पता बतलाती हैं। साथही यह भी स्पष्ट है, कि इस तरहका परिवर्त्तन मुख या गलेमें ही खास करके दिखलायी पड़ता है। इस परिवर्त्तनको लक्ष्य करना और इसके कारणका पता लगाना, हमारे स्वास्थ्य-तत्वका एक प्रधान अंग है। "दस्तों" के सम्बन्धमें विशेष विवरण मालूम करके भी इस विषयको समझनेकी चेष्टा करनी होगी ज्योंही शरीरपर कोई रोग हमला करता है, त्योंही सारे शरीरके सभी कल-पुर्जोंकी क्रियामें थोड़ा बहुत फ़र्क पड़ जाता है। इनमेंसे शरीरके जो-जो हिस्से भोजन पचानेका काम करते हैं, उनकी क्रियाओंकी परीक्षा तो हम बड़ी आसानीसे और भली भांति कर सकते हैं। बढ़िया पाचन-शक्ति होना तन्दुरुस्तीकी एक खास पहचान है, जिसकी पाचन-शक्ति दुरुस्त है, वह सोलह आने तन्दुरुस्त है, इसमें कोई शक नहीं। प्राणियोंमें इस विषयका अनुसन्धान करनेसे हमें इस बारेमें अच्छी जानकारी हासिल होती है। दस्तोंके बारेमें आलोचना करनेसे ही हमें यह स्पष्ट मालूम हो जाता है, कि पाचन-क्रिया कैसी हो रही है। जिसकी पाचन-शक्ति (हाज़मा) दुरुस्त होती है और ठीक-ठीक काम करती है, वह जब मल-त्याग करता है (पाखाने जाता है) तब उसके मल-द्वार पर (गुदापर) मलका कोई अंश नहीं रहने पाता। सब बाहर निकल जाता है! हमलोग रोज़मर्रह देखते हैं,

कि गाय, घोड़ा, बकरी और चिड़ियाँ आदि जीव-जन्तु, जो घरके पालतू नहीं, बल्कि स्वच्छन्द और स्वाधीन भावसे विचरण करते रहते हैं, जब मल-त्याग करते हैं, तब उनके मल-द्वारपर त्यागे हुए मलका कुछ भी लव-लेश नहीं रहता और उनके शरीरके उस हिस्सेमें जरा भी गन्दगी नहीं रह जाती। इस मल-द्वारकी बनावट ही ऐसी अद्भुत है, कि जहां उसमें तन्दुरुस्त आदमीका मल अविकृत अवस्थामें पहुंचा, कि वह बिना किसी प्रकारकी तकलीफके ही उस मलको शरीरसे बाहर निकाल देता है और जरा भी मल शरीरमें नहीं लगा रहने देता।

गुदा (मल-द्वार) साफ करनेके लिये साहब लोग एक तरहका पतला तैलाक्त कागज़ काममें लाते हैं। वह चीज रोगियोंके ही लिये तैयार की गयी है—तन्दुरुस्त आदमियोंको तो इसकी ज़रूरत ही नहीं होती। हमारी तन्दुरुस्ती अच्छी है या नहीं, यह बात जाननेके लिये दस्तोंके सम्बन्धकी यह परीक्षा भी बड़े कामकी है।

जिस व्यक्तिको इस प्रकार साफ़ दस्त आते हैं; उसको स्वास्थ्यके मामलेमें बड़ा भाग्यवान् समझना चाहिये।

पूरे तन्दुरुस्त आदमीकी पहचान यह है:—

१—जो सदा इस बातका अनुभव करता हो, कि उसे कोई रोग नहीं है और वह सोलह आने तन्दुरुस्त है।

२—जो यह जानताही नहीं, कि शारीरिक कष्ट या व्याधि क्या चीज है।

३—जिसे यह समझने की जरूरत नहीं होती, कि शरीर नाम की भी कोई चीज़ है।

४—जिसे काम करनेमें आनन्द मालूम होता हो और जब तक वह थक नहीं जाता, तब तक काम करते हुए घबराता नहीं हो। काम करनेसे जिसके मनमें फुर्ती पैदा होती हो और काम खतम होनेपर जो फ़ायदेके साथ विश्रामका सुख अनुभव करता हो।

जो इस प्रकारका हट्टा-कट्टा और तन्दुरुस्त आदमी होता है, वह सहज ही मानसिक चिन्ताका भारी बोझ उठा सकता है। तन्दुरुस्त आदमी दुनियाके झंझटोंसे वैसा नहीं घबराता, क्योंकि उसकी तन्दुरुस्ती उसे अपने बाल बच्चोंका पालन-पोषण करने और सब तरहका अभाव दूर करनेमें सहायता पहुंचाती है। जिस माताका स्वास्थ्य अच्छा होता है, वह अपने बच्चोंका पालन भली भांति कर सकती है। इसीसे कहा है कि स्वास्थ्यही सारे सुखोंकी खान है। स्वास्थ्य ही धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष—इन चार फलोंका देनेवाला है। एक तन्दुरुस्ती हज़ार न्यामत है।

तीसरा परिच्छेद

पञ्च तत्वोंसे बना हुई देह और उसका संक्षिप्त तत्व

गुसाईं तुलसीदासने लिखा है, कि—

छिति जल पावक गगन समीरा ।

पञ्च रचित यह अधम शरीरा ॥

अर्थात् छिति (मिट्टी), जल (पानी), पावक (आग, धूप या गरमी) गगन (आकाश, शून्य) समीर (वायु, हवा) इन्हीं पांचोंसे यह अधम शरीर बना है। सच पूछिये, तो इन्हीं पांचों तत्वोंसे यह सारा ब्रह्माण्ड रचा गया है। हमारी यह देह इन्हीं पांचों तत्वोंका मेल है।

बीजसे पेड़ उगानेके लिये जलसे भीगी हुई मिट्टी, सूर्यकी गरमी; हवा और खुली जगहकी जरूरत होती है। इस तरह मिट्टी पानी, गरमी (आग), हवा और आकाश (शून्य स्थान)—इन पांचों तत्वोंका प्रयोजन होता है। इसके बाद जब बीजसे पेड़का अङ्कुर उत्पन्न होता है, तब उस छोटेसे पौधेको बड़ा करने और फूल-फलसे सुशोभित करनेके लिये उसे खुली जगहमें-मिट्टीमें गाड़ना होता है, उसके ऊपर और जड़में पानी सींचना होता है, उसे धूपमें रखना और दिन-रात हवा लगने देने पड़ता है। इन पांचों उपादानोंमेंसे किसी एकको कमी हुई नहीं, कि पेड़ सूख जायेगा। जैसे पौधेको उगाने, बड़ा करने, और फल-फूलवाला

बनानेके लिये ऊपर लिखे पांचों तत्वोंकी अवश्यही सदा सहायता लेनी पड़ती है, वैसेही इस मानव-देहको भी तैयार करनेके लिये इसको पाल-पोसकर दुरुस्त करनेके लिये और बड़ा बनानेके लिये भी इन पांचों बिना काम नहीं चलनेका। इन पांचोंमेंसे एकका भी अभाव होनेसे हमारी मृत्यु निश्चित है।

हड्डी, मांस; चर्बी और जो सब चीजें (अर्थात् क्षितिज पदार्थ) हमलोग खाते हैं, वे ही सब हमारी देहमें क्षिति अर्थात मिट्टीका रूप हैं। खूनकी शकलमें जल हमारी नस-नसमें बह रहा है। इसके सिवा नहानेके लिये जल, पीनेके लिये जल, भोजनकी चीज़ोंमें जल, फल-फूलमें जल—इस प्रकार हमारी देहमें भीतर और बाहरसे जल पहुंचकर उसे खड़ा रखे हुए हैं। शरीरकी गरमी और जठराग्निके रूपमें पित्त हमारे शरीरमें मौजूद है, जिसके द्वारा हमारी खायी हुई चीजें पचायी जाती हैं। सांसके रूपमें हवा हर घड़ी हमारे शरीरके बाहर निकलती और भीतर प्रवेश करती है। पल-भरके लिये भी यह बन्द नहीं होती। जैसे हमारी पाक-स्थलीके लिये भोजनकी जरूरत होती है, वैसे ही फेफड़ेके लिये हवा निहायत जरूरी है। निःश्वासके रूपमें हवा हमारे शरीरके अन्दर जाकर भीतरकी गन्दी हवाको प्रश्वासके रूपमें बाहर निकाल देती है और जैसे जलचर जीव पानी पर तैरते रहते हैं, वैसे ही हम भी एक तरहसे हवाके ऊपर तैरते ही रहते हैं और पृथ्वी (मिट्टी) तथा आकाश (शून्य) के बीचमें चलते फिरते रहते हैं। इन पांचों तत्वों या उपादानोंमेंसे किसी

एकका अभाव होनेसे हम एकदिन भी नहीं जी सकते। इसी तरह इनमेंसे किसी एकमें थोड़ा-बहुत कमी-बेशी या गोलमाल हो जाने से हमें रोगका शिकार होना पड़ता है। फिर इस कमी-बेशी या गोलमालके दूर होते ही हमलोग फिर अपनी पहली हालतको पहुंच जाते हैं और नीरोग होकर बेफिक्र घूमने लगते हैं।

दूसरा परिच्छेद

पांचों तत्वोंका—आग, मिट्टी, पानी, आकाश और वायुका—जो इस सृष्टिकी जड़ हैं—एक दूसरेके साथ सम्बन्ध ।

अब हम इसी बातकी आलोचना करना चाहते हैं, कि हमारे इस शरीरकी और साथ-ही-साथ जगत्-भरके पदार्थोंकी रचना के मूल-कारण जो पांचों तत्व हैं, उनका आपसमें एक दूसरेके साथ कैसा सम्बन्ध है ।

पहला उपादान या तत्व—क्षिति यानी मिट्टी

(क) मिट्टी जलका आधार है, जैसे मिट्टीमें ही तालाब, नदी समुद्र और कुएं आदि जलाशय हैं । यह सब प्रकारकी धातुओं यानी खनिज पदार्थोंका भी आधार है, क्योंकि सभी धातुएं ज़मीनके अन्दरसे ही निकलती हैं ।

(ख) मिट्टी सभी स्थावर-जंगम (जड़ और चेतन) पदार्थों का आधार है; प्राणी-मात्रका आधार है, हमारे लिये सब प्रकारके भोजनकी सामग्रियां पैदा करती है, क्योंकि क्षितिका एक नाम धरित्री भी है । हमलोग जितनी चीजें खाते हैं, उनमेंसे अधिकांश

क्षितिज पदार्थ हैं, मिट्टीसे उपजनेवाले हैं। इसलिये ये सब चीजें मिट्टीकी ही सन्तान हुईं। अतएव हम लोग एक तरहसे मिट्टीही खाते हैं। ऐसा कहना कुछ बेजा नहीं होगा।

(ग) मिट्टीका जलके साथ बहुत जल्दी मेल हो जाता है। नमूनेके लिये रास्तेका कीचड़ देख लीजिये।

(घ) मिट्टी जलको सोख लेती हैं। जलसे भरे हुए तालाबको भी ऊपरसे मिट्टी डालकर भर दिया जाता है और वहां फिर चौरस ज़मीन हो जाती है।

(ङ) मिट्टी जलका बेग रोक सकती है—जैसे मिट्टीका बांध बांधकर बाढ़का पानी रोका जाता है।

(च) मिट्टी जलके साथ मिलकर तरह-तरहके आकार धारण कर सकती है, जैसे मिट्टीसेही हांडी और घड़े आदि तैयार किये जाते हैं।

(छ) मिट्टी आगको (गरमीको) Absorb शोषणकर लेती है (जज्ब करती है)। इसीलिये सूर्यकी धूप पड़नेसे गरम होजाती है।

(ज) मिट्टी जलती हुई आगको बुझा देती है। अक्सर देखा जाता है कि धधकती हुई आग पर मिट्टी फेंकनेसे आग बहुत जल्द बुझ जाती है। इसी लिये मिट्टी एक प्रकारसे आग यानी गरमीकी दुश्मन है।

(झ) मिट्टी हवाका भी थोडा बहुत आधार है। मिट्टी हवाको रोक सकती है। मिट्टीकी दीवार अथवा पकी हुई मिट्टीकी ईंटों की दीवार खड़ी कर हम हवाको रोक लेते हैं।

(ञ) मिट्टी हवाके साथ मिलकर ऊपर भी उड़ सकती है। हम हरदम हवामें उड़ती हुई धूलको ऊपर चढ़ते देखते हैं।

(ट) मिट्टी आकाश यानी शून्यमें ठहर सकती है। देखिये यह पृथ्वी आकाशमें टिकी हुई सूर्यके चारों ओर चक्कर लगाया करती है।

दूसरा उपादान या तत्व—जल।

हम मिट्टीके साथ जलका सम्बन्ध ऊपरही दिखला चुके हैं। अब यह देखना चाहिये, कि इसका आग, हवा और आकाश आदि तत्वोंसे क्या सम्बन्ध है।

(क) जल उत्ताप (गरमी) ग्रहण कर सकता है। इसका प्रमाण धूपमें या आगके ऊपर गरम किया हुआ पानी है।

(ख) जल तैलाक्त पदार्थोंके सिवा और सभी पदार्थोंके साथ एकदम मिल जा सकता है। नमूनेके लिये एक ग्लास पानीमें यदि एकही बूंद स्याही डालदो, तो सारा जल काला हो जायेगा। इसीलिये नदी तालाबोंके जलमें पाखाना-पेशाब करनेकी शास्त्रोंमें मनाही लिखी है। यदि जल थोड़ा हो तो इस प्रकार पेशाब-पाखाना करनेसे उसकी गन्दगी और खराबी जलके अणुपरमाणुमें मिल जाती है।

(ग) जल बेहद गरमीके संयोगसे भापके रूपमें आकाशमें उड़ जा सकता है। फिर आकाशमें पहुंचने पर ठंडी हवाके लगतेही पुनः उसी समय पानी हो जाता है।

(घ) जल गरमी या आगको बुझा देता है। कैसीही भयङ्कर

आग क्यों न लगी हो, जल उसे बुझाही देगा। इसलिये जल आगका परम शत्रु है। पहले हमने कहा है, कि मिट्टी आगकी दुश्मन है। उसी तरह जल भी आगका शत्रु है। इसीलिये जब जल और मिट्टी, ये दोनों आगके दुश्मन एक होकर कीचड़ का आकार धारण कर लेते हैं, तब ये दोनों मिले हुए दुश्मन—(अर्थात् कीचड़) आगके साथ बड़ी प्रबलताके साथ युद्ध करनेमें समर्थ होते हैं। इसीलिये जिस समय ज्वरकी गरमीके मारे पेड़ूसे आगकी तरह गरमी या भाप उठती हो (तीखोर उठती हो), उस समय वहां जल या गीली मिट्टीका लेप करनेसे वह गरमी बहुतही जल्द दूर हो जाती है और शरीर भला-चङ्गा हो जाता है। इसी कारण गीली मिट्टीका लेप या जलकी पट्टी देनेसे कड़ेसे कड़ा बुखार या सिरदर्द दूर हो जाता है। इसीलिये देहको किसी स्थानमें जब कारबंकल या फ़ोड़ा इत्यादि हो जाता है, तब वहां अग्नि या गरमी पैदा होती है। जलकी पट्टी या गीली मिट्टीकी पट्टीही उसके लिये सबसे अच्छी और खास दवा है। इसीलिये फोड़ा फुन्सी या दाह-जनित वेदनामें जल और गीली मिट्टी बड़ी अच्छी दवा साबित होती है। यह बातें ज्वर और घाव-फुन्सियोंकी चिकित्सा-वाले प्रकरणमें अच्छी तरह बतलायी जायगी। यहां थोड़ासा इशारा-भर कर दिया गया है।

(ङ) जल भयङ्कर बाढ़के रूपमें छोटा-मोटा प्रलय भी उपस्थित कर देता है और देश गांव,नगर,घर,द्वार,पेड़-पौधे और जीवजन्तु का खूब संहार कर डालता है। साथही यही जल है, जिसके

बिना कोई स्थावर-जङ्गम पदार्थ एक दिनभी जी नहीं सकता। मतलब यह कि जल रक्षक भी है और भक्षक भी। ठीक-ठिकानेसे इसका व्यवहार करनेसे वह हमारे लिये अमृतका काम दे सकता है और नहीं करनेसे जीवनका नाश भी कर दे सकता है। इसी जलको पीकर हम अपनी जान बचाते हैं और व्यवहारमें दोष आ जानेसे किसी दिन इसीमें डूबकर मर भी जाते हैं।

(च) जल चाहे ठण्डा हो या गरम, हर हालतमें यह आगको बुझा सकता है। गरमीका प्रचण्ड धूपमें पड़कर खौलता हुआ पानीभी भयङ्कर अग्निको बुझा देता है। भातकी हांडीसे निकलता हुआ गरमागरम फेनभी चूल्हेकी आगको बुझा देता है।

(छ) जल—गरमीकी कमी-वेशीके कारण—भिन्न भिन्न अवस्थाओंमें कभी वर्फ, कभी पाला, कभी पत्थर, कभी कुहासा, कभी भाप, (यानी स्टीम) बन जाता है। यह एक बार भाप बनकर आसमानमें उड़ जाता है और दूसरी बार वर्षाके रूपमें ज़मीन पर बरस जाता है।

(ज) जल हवाके सहारे भाप बनकर आसमानमें उड़ता और हवाके ही प्रभावसे नदी और समुद्र आदिके जलमें हिलोरें यानी तरङ्गे उठती हैं।

तीसरा उपादान—तेज अर्थात् उत्ताप—आग धूप आदि।

(क) उत्ताप मिट्टीको गरम कर देता है। बैसाख और जेठ महीनेकी धूपमें पृथ्वी तवेकी तरह तपने लगती है। इसी तरह

यह धूप पृथ्वीमें उत्पन्न होनेवाले सभी पदार्थोंको तपा सकती है। हमारे शरीरमें जब गरमी बढ़ जाती है; तभी देह गरम हो जाती है और ज्वर आदि रोगोंकी उत्पत्ति होती है।

(ख) यही गरमी मिट्टीसे उपजनेवाली सब तरहकी साग-सब्जी और अनाज आदिको जलके सहारे सिद्ध करती है अर्थात् भून या झुलसकर हमारे खाने योग्य बनती है।

(ग) जल और मिट्टीके मेलसे जो सब चीजें तैयार होती हैं, (जैसे ईंटें, मिट्टीके बर्त्तन, मिट्टीके खिलौने आदि) उन्हे गरमी पहुंचाकर, यानी आगसे पकाकर ही ठोस और मजबूत बनाया जाता है।

(घ) हमारे शरीरके भीतर पित्तके रूपमें जो अग्नि है, जिसे जठराग्नि कहते हैं, वही पेटमें पड़े हुए सभी तरहके भोजनको पचाती यानी हज़म करती है, जैसे आगकी गरमी हांडीके भीतर पड़े हुए गरम जलके सहारे चांवलोंको गला देती और खाने योग्य बना देती हैं।

(ङ) जो चीज सड़-गल जाती है, उससे भी एक प्रकारकी सड़ी भाप निकलती है। वह भी गरमी (उत्ताप) ही है।

(च) इसी ऊपर लिखे हुए कारणसे यदि हमलोग ऐसी चीज़ खायें, जिसे हमारा जठराग्नि हज़म न कर सके, अथवा वह जितना खाना पचा सकती है, उससे जियादा खाना खालें, तो वह खाना कभी हज़म न होगा और पेटमें पड़ा रहकर धीरे-धीरे सड़ा करेगा। उस सड़े हुए पदार्थसे एक तरहकी दूषित भाप उठेगी,

जिससे हमारी सारी देह गरम हो जायगी। इसी सड़े हुए पदार्थसे निकली हुई भापके कारण देह गरम हो जानेको बुखार आना कहते हैं। इस प्रकार ज्वरके मानी ऐसी भाप या गरमी है, जिससे देहके भीतर और बाहर एक प्रकारका उत्ताप, दाह (जलन) या आग पैदा हो जाती है। इसीलिये लुईकुनेने ज्वरकी यह व्याख्या की है—Fever is fermentation going on in the System अर्थात् ज्वरका अर्थ पेटमें नहीं पचे हुए पदार्थ से निकली हुई सड़ी भाप या गैस है। ज्वरके वर्णनमें इसका पूरा-पूरा हाल लिखा जायगा।

(छ) उत्ताप (गरमी) से पदार्थ को आकार बढ़ जाता है (Heat expands bodies)। इसी तरह शीतलासे यानी ठण्डे जल या ठंडी हवासे अधिकांश पदार्थोंका आकार छोटा हो जाता यानी वे सिकुड़ जाते हैं। उदाहरणके लिये देखिये—हमारे शरीरमें जो प्लीहा (Spleen तिल्ली) और यकृत् (liver जिगर) हैं, वे ज्वर होनेपर बढ़ जाते हैं। इसका कारण यह है, कि जब शरीरके अन्दर हज़म नहीं होनेवाला खाना बिगड़ी यानी सड़ी हुई हालतको पहुंच जाता है; तब उससे ज़हरीली गैस या भाप निकलने लगती हैं। उसीसे ज्वर होता है। इस ज्वरकी गरमी जब तिल्ली या जिगर पर पहुंचती है, तब वे गरमीके प्रभावसे बढ़ (expand) जाते हैं। फिर ज्वरकी यह गरमी जब किसी कारण से दब जाती है, तब तिल्ली और जिगर भी अपनी असली हालत को पहुंच जाते हैं। लहू और मांससे बने हुए हमारे इस शरीर

के सभी कल-पुरजे और हिस्से रबड़की तरह बढ़नेवाले (elastic) हैं। इसीलिये जब उनपर गरमी पहुंचती है; तब उसके दबाव (Pressure) से वे बढ़ जाते हैं और कभी-कभी गरमी पहुंचनेसे उनको चोट पहुंचती है और जख्म भी हो जाता है। इससे तरह-तरहके रोग पैदा होते हैं। यह सब बातें न्यूमोनिया आदि रोगोंका हाल लिखते समय अच्छी तरह बतलायी जायेंगी।

(ज) उत्ताप जलको गरम कर देता है और उसे हद दर्जे तक जोश देकर भाप बना डालता है; जिससे वह धुआंसा होकर आसमानमें उड़ जाता है। इसीसे गरमीके दिनोंमें नदी नाले तालाब आदिका पानी या तो बिलकुलही सूख जाता हैं या एक-दम कम हो जाता है। सूखजानेका मतलब यह है; कि यह सारा जल भाप बनकर आसमानमें उड़ जाता है और कुछ दिन बाद बादल बनकर वर्षाके रूपमें पृथ्वीपर बरसने लगता है। इस तरह फिर सब नदी नाले और तालाब आदिमें जल भर जाता है।

(झ) उत्ताप हवाको गरम कर देता है। इतना ही नहीं, इसी की वजहसे लू चलती है।

(ञ) उत्ताप कोयले (मिट्टी, क्षिति) और जलके संयोगसे भाप बनाकर बड़ी-बड़ी एञ्जिनोंको चलाता है। इस तरह यह "भाप" नामका पदार्थ क्षिति (कोयला), जल और पावक--इन तीन तत्वों-का मेल है। हमारी देहके अन्दर भी जठराग्नि,जल और खाद्य-द्रव्य इकट्ठे होकर भाप पैदा करते हैं।

(ट) उत्ताप या अग्निके बिना हमारा एक दिनभी गुज़ारा

नहीं हो सकता। इसीलिये यह पृथ्वीकी सभी चीजोंकी रक्षाका कारण है।

(ठ) परन्तु यही उत्ताप या अग्नि जब भयङ्कर रूप धारण कर लेती है, तब घर-द्वार, गांव नगर, पेड़-पत्ता सब कुछ जलाकर खाक कर देती है। इसी प्रकार देहकी (गरमी यानी ज्वर) असावधानी करनेसे मनुष्यको जलाकर मार डालती है। इसलिये पानी की तरह आग भी रक्षक और भक्षक दोनोंही है।

(ड) बिना हवाकी मददके आग एक मिनटभी नहीं ठहर सकती। इसीसे हम देखते हैं, कि चिराग या किसी तरहकी रोशनी हवा बन्द कर देनेसे बुझ जाती है।

(ढ) इधर हवाके बिना आग जल भी नहीं सकती, उधर हवा ही उसे बुझाती भी है। उदाहरणके लिये देखिये, हमलोग पंखेसे हवा करके या खुली हवामें रखकर गरम दूधको ठण्डा करते हैं, जेठ महीनेकी धूपसे तपी हुई मिट्टी भी ठण्डी हवा लगने से ठण्डी हो जाती है, ज़ोरकी हवा लगी नहीं और चिराग बुझ गया।

इस तरह देखा जाता है, कि जैसे जल आगको बुझाता है वैसे ही हवा भी बुझाती है। इससे यह भी साबित होता है, कि यदि हवा और पानी दोनों एक साथ मिल जायें, तो आगको और भी जल्दी बुझा दे सकते हैं। उदाहरणके लिये देखिये, जेठ महीनेकी कड़कड़ाती हुई दुपहरीमें धूपसे तवेकी तरह तपती हुई ज़मीन ज़ोरका अन्धड़ चलनेसे और वर्षाकी फुहार पड़ते ही

ठण्डी हो जाती है। इससे यह बात भी सहज ही मालूम होती है कि जब बुखारके मारे आदमी बेहद छटपटा रहा हो; उसी समय उसकी देहके ऊपर रीतिके अनुसार जल और हवाका प्रयोग किया जाये, तो वह जल्द आराम हो जा सकता है। इसीलिये हाइड्रोपेथी (जल-चिकित्सा) के अनुसार कैसा भी बुखार क्यों न हो उस समय रोगीके Abdomen (पेड़ू) को, जो ज्वरकी उत्पत्तिका स्थान है, ठण्डा करनेके लिये Hip-Bath वा नाभि-स्नान और इसके साथ ही साथ सिरपर और सारी देहमें ठंडे जलका प्रयोग करना, रोगीको हवादार जगहमें रखना अथवा इसके अभावमें निरन्तर पंखेसे हवा करना बतलाया गया है। इस प्रकार ज्वरसे चूर रोगीका देहके ऊपर अन्धड़-पानीकी व्यवस्था करनेसे वह झटपट आराम हो जा सकता है।

इस हिप-बाथ या नाभि-स्नानसे क्योंकर शरीर ठंडा हो जाता है, यह बात एक बड़ेही सहज दृष्टान्त द्वारा समझायी जा सकती है। मान लीजिये, एक कटोरेमें खूब गरम दूध रखा है। उसे यदि ज़मीन पर रख दिया जाये, तो वह साधारणतः हवाकी सहायतासेही आपसे-आप धीरे धीरे ठंडा हो जायेगा। पर यदि उसे बहुत जल्द ठंडा करनेकी ज़रूरत हो, तो एक दूसरे बर्त्तनमें पानी भरकर उसीके अन्दर दूधवाले गरम कटोरेको रखकर ऊपर से लगातार पंखेसे हवा करनी चाहिये। इससे वह दूध बहुत जल्दी ठंडा हो जायेगा। हिप-बाथ द्वारा ज्वरको शीघ्र दूर करने की अवस्था भी ऐसी ही है।

(ण) आगके साथ हवाका कैसा सम्बन्ध है, इस विषयमें एक बात और भी ध्यानमें रखना जरूरी है। वह यह, कि यदि हवाका ज़ोर आगकी अपेक्षा अधिक होगा, तो वह आगको बुझा दे सकती है—जैसे हवाका झोंका लगते ही चिराग बुझ जाता है। परन्तु जहां कहीं ज़ोरकी आग लगी हो वहाँ थोड़ीसी हवा उस आगका ज़ोर और भी बढ़ा देती है।

(त) उत्ताप या अग्निकी गति सदा ऊपरकी ओर होती है—यानी आकाशकी ओर जाती है। इसलिये आकाश भी मिट्टीकी तरह अग्निका आधार है।

चौथा उपादान या तत्व—पवन, वायु या हवा।

(क) वायु या पवनके सहारे क्षिति (मिट्टी) आकाशमें पहुंचती है, जैसे धूलके जर्रे हवामें उड़ते दिखाई देते हैं।

(ख) वायु गरमीके सहारे जलको भाप बनाकर आकाशमें ले जाती है, कुहासा, ओस और मेघ इत्यादिके रूपमें बदलती है और पानीमें लहरें उठाती है।

(ग) वायु अग्निको बुझाती भी है और तेज भी करती है। जैसे फूंक मारनेसे चूल्हेकी आग जल उठती है और फूंक लगाते ही चिराग बुझ जाता है।

(घ) हवा आगको आकाशमें उड़ाती है। जैसे-चिनगारियोंके रूपमें आतिशबाजी आदिका उड़ना। आकाश वायुका आधार है। आकाशके बिना वह टिक नहीं सकती। हमारी देहके चारों ओर जो आकाश या शून्य है, वहां वायु ही भरी है। देहके भीतर

जो आकाश या शून्य है, उसमें सांसकी शकलमें हवा जाती रहती है और फिर वहांसे बाहर निकलती है। आकाशमें केवल वायु ही वायु भरी हुई है और वायु आकाशके सिवा कहीं नहीं रह सकती। वायु और शून्य ये दोनों इस प्रकार एक दूसरेसे एकदम मिले हुए हैं।

पांचवां उपादान या तत्व—आकाश या शून्य। आकाश पृथ्वी (मिट्टी) का आधार है। इसके सिवा यह जल, अग्नि और पवनका भी आधार है। तेजोमय जड़-पदार्थ सूर्यके चारों तरफ यह गोल पृथ्वी (मिट्टी) नित्यही आकाशके भीतरसे होकर चक्कर लगाया करती है। इसी तरह सूर्यसे ही प्रकाश लेकर चमकने वाला चन्द्रमा आकाशके भीतरसे ही होता हुआ पृथ्वीके चारों ओर घूमता रहता है।



पाँचवाँ परिच्छेद

पञ्चभूत यानी पांच तत्वोंके बने हुए देह-रूपी यन्त्रकी क्रिया।

अब हमें देखना चाहिये, कि पांच तत्वोंका बना हुआ हमारा यह देह-रूपी यन्त्र किस प्रकार चलता है। मान लीजिये कि हमारी यह चलती-फिरती हुई देह-रूपी मशीन एक स्टीम-एंजिन (Steam Engine)—भापसे चलनेवाला एञ्जिन है। स्टीम-एंजिनको चलानेके लिये जिस प्रकार कोयला (क्षिति अर्थात् पृथ्वीसे उत्पन्न—प्रकारान्तरसे पृथ्वी), जल, अग्नि, हवा (क्योंकि हवा नहीं होनेसे एंजिनकी आग एक मिनट भी नहीं ठहर सकती। और बायलरके (Boiler) बीचमें थोड़ीसी फाँक वा शून्य स्थान (आकाश—जिसमें भाप जमा होती है) आदि चीजोंकी जरूरत होती है, इसी प्रकार मनुष्यके शरीर-रूपी यन्त्रको चलानेके लिये भी उसके बायलर यानी पाक-स्थलीमें हिसावके साथ भोजन (कोयलेकी तरह), हिसाबसे ही जल, उत्ताप (वह तेज या गरमी जो पाक-स्थलीमें पित्तके रूपमें रहती है और पेटके अन्दर पहुंचे हुए खाये हुए भोजनको जलके सहारे पचाती है); हवा

(जिससे हमारा यह शरीर सदा बाहरसे घिरा रहता है, जिसे हम सांसके रूपमें भीतर लेते और बाहर निकालते हैं) और थोड़ा बहुत शून्य वा आकाश चाहिये। इसी आकाशके मध्यमें हम रहते और चलते-फिरते हैं तथा हमारे पेटके अन्दर भी शून्य या आकाश है, इसीलिये हम साँस लेते और छोड़ते हैं। मछली आदि जलचर जीव जैसे जलके भीतर तरते रहते हैं; वैसे ही हम भी जमीन पर हवाके भीतर घूमते-फिरते; यानी हवामें तैरते रहते हैं! इस तरह हमारे शरीरको चारों ओरसे हवा घेरे हुई है। शरीर के अन्दर सांसके रूपमें हवा आती-जाती है। छातीमें फेफड़ेके भीतर हवा रहती है। कहनेका मतलब यह कि हवाका प्रभाव सर्वत्र है। कोयला, पानी, आग, हवा और आकाश यदि हिसाबसे रहें, तो एंजिन बेखटके आवश्यकतानुसार चलता रहता है; पर इन पांचोंमेंसे किसी एक चीजकी कमी या अधिकता हो जाये अथवा कोई चीज बिलकुल ही न रह जाये, तो यह एंजिन बिगड़ जायेगा और चल न सकेगा। इसी तरहसे हमारी देहकी रक्षाके लिये जितने अन्न, जल, उत्ताप, हवा और शून्य स्थानकी आवश्यकता है; उसमें जहाँ किसी प्रकारका दोष—कमी बेशी या गैर मौजूदगी हुई, कि हमारी यह देह-रूपी मशीन बिगड़ी।

अब यह देखना चाहिये, कि यह स्टीम-एंजिन किन-किन कारणोंसे बिगड़ कर चलने लायक़ नहीं रह जाता।

पहला कारण—यदि कोयला (पृथ्वी) ख़राब हो और इसी कारणसे उससे अच्छी तरह आग नहीं पैदा होती हो अथवा

यदि कोयलेमें कमी-बेशी हो या कोयला बिलकुल ही चुक गया हो।

दूसरा कारण—जिस जलसे स्टीम-बायलरमें स्टीम (भाप) तैयार होता है, उसका कम या ज्यादा होना, नदारद हो जाना या उसमें दोष आ जाना।

तीसरा कारण—आग या गरमीकी कमी-बेशी या अभाव। इस आगके गुणागुण कोयलेके गुणागुणपर निर्भर हैं।

चौथा कारण—एंजिनमें जिस जगह आग तैयार होती है, वहाँ हवाकी कमी-बेशी या न रहना। क्योंकि ठीक ठिकानेसे यदि हवा नहीं मिले, तो आग हरगिज नहीं जल सकती।

पांचवां कारण—ऐसे शून्य या आकाशका अभाव या कमी बेशी जिसमें स्टीम (भाप) आकर जमा हो।

ठीक इसी तरहके उन कारणोंका विवरण नीचे दिया जाता है, जिनकी वजहसे हमारी यह देह-रूपी मशीन बिगड़ जाती है—कभी रोगी हो जाती है और कभी अचल होकर मृत्युको प्राप्त हो जाती है:—

पहला कारण—(क्षिति वा क्षितिज, मिट्टी यानी मिट्टीसे पैदा हुए) भोजन करने योग्य पदार्थकी कमी-बेशी (अधिक या कम भोजन), एक बारगी भोजनका अभाव अथवा नहीं खाने योग्य बुरे पदार्थोंका भोजन।

दूसरा कारण—परिमित रूपसे जलका व्यवहार नहीं करना-कम या बेशी जल शरीरमें पहुंचना, एकबारगी जल नहीं मिलना या सड़ा-पचा ज़हरीला पानी पीना या काममें लाना।

तीसरा कारण—बेहिसाब भोजन कर लेने या सड़ा गला ज़हरीला पदार्थ भोजन करनेसे पेटके भीतर जो अग्नि रहती है, वह बिगड़ जाती है और पेडू तथा पाक-स्थलीमें ज़हरीली गैस (या भाप) उत्पन्न हो जाती है । इससे जो बेहिसाब गरमी शरीरके अन्दर पैदा होती है, उसीसे बुखार और तरह-तरहकी बीमारियां पैदा होती हैं। यह हमारी देह-रूपी मशीनको बिगाड़नेवाला तीसरा कारण है।

चौथा कारण—हवा (वायु) की कमी-बेशी या एकदम न होना अथवा दूषित विषैली वायुका सेवन।

पाँचवाँ कारण—जिसमें हवा बेरोक-टोक आ-जा सके, ऐसी खुली जगहमें रहने या घूमने योग्य स्थानका अभाव- अथवा ठूंस-ठूंस कर भोजन कर लेनेसे पेटके अन्दर हवा आने-जाने योग्य शून्य स्थानका अभाव हो जाना।

स्टीम-एंजिनकी तरह और भी एक सहज और रोजमर्राका काम हैं,जिसके साथ हम शरीरके अन्दर होनेवाली परिपाक-क्रिया (पाचन-क्रिया) की तुलना करनेसे इस देह-यन्त्रकी क्रियाका पाठकोंको पूरा आभास दे सकते हैं। और कुछ नहीं, हमारे घर-घरमें जो रोज रसोई पकाई जाती है, उसीसे हम इसका उदाहरण दे सकते हैं।

भात पकानेके लिये क्या-क्या चीजें दरकार होती हैं? भात पकानेका मतलब क्या है? अच्छी तरह पका हुआ अन्न तैयार करना, जिसे खानेसे हमारे जीवनकी रक्षा हो। इसके लिये हमें उससे पहले एक चूल्हा और एक हांड़ी (मिट्टी) चाहिये। इसके बाद हिसाबसे हांड़ीमें जल (पानी) छोड़ना पड़ता है, जिसके गरम हो जानेपर उसीमें चांवल (मिट्टीसे उत्पन्न पदार्थ) छोड़ना पड़ता है। चांवलको पानीके सहारे उबालनेके लिये हिसाबसे हांड़ीके नीचे चूल्हेमें अग्नि (आग) जलानी पड़ती हैं। इस आगकी लपटको बनाये रखनेके लिये काफ़ी हवा (वायु) चाहिये और हवाके आने-जानेके लिये उस स्थानपर काफ़ी खुली हुई जगह (शून्य वा आकाश) चाहिये। हांड़ीके अन्दर भी पानी और चांवलके सिवा थोड़ासा आकाश या शून्य स्थान होना चाहिये, जिसमें नीचेकी आगकी गरमीसे जल भाप बनकर हांडीके भीतरके चांवलोंको अच्छी तरह उबालकर गला दे।

हमारी इस देहके अन्दर भी खाये हुए भोजनको पचानेका काम ठीक इसी तरह होता है। मान लीजिये कि हमारा यह पेट एक तरहकी हांड़ी है। हमारा मुंह मानो उसी हांडीका मुंह है, जिसकी राह अन्न और जल पेटमें डाले जाते हैं। इस हांड़ीके भीतर पेटके अन्दर ही भगवान्की पैदा की हुई पित्तरूपी जठराग्नि की गरमी मौजूद है। उस आगको बनाये रखनेके लिये—जिसमें वह बुझने नहीं पाये—नाककी राहसे हर घड़ी हवा सांसके रूपमें भीतर पहुंचती रहती है। इसके साथ ही पेटके अन्दर डाले हुए

अन्न और जलके सिवा हमें भीतर वहां पर थोड़ी सी खाली जगह भी रखनी पड़ती है, जहां जठराग्निके सहारे पेटमें पहुंचा हुआ पानी भाप बनकर सभी खाये हुए पदार्थों को पचाता है।

चूल्हेपर हांड़ीमें उबाले हुए चांवलोंको जब हम अपने इस शरीरकी रक्षाके लिये पेटमें पहुंचाते हैं, तब वहां पहुंचकर वे चांवल एकबार फिर जठराग्नि द्वारा पकाये जाते हैं। तब कहीं वे चांवल हमारे शरीरकी पुष्टिके काममें आते हैं। यह ठीक वैसा ही है जैसा कि धानको उबालकर भुंजिया चावल बनानेके लिये पहले धानको उबाला जाता है, फिर उसे सुखाकर उसे कूट-छांट कर उसके ऊपरकी भूसी अलग करके चांवल निकालते हैं, पर उन चांवलोंको खाने योग्य बनानेके लिये एकबार फिर उन्हें हांड़ीमें रखकर उबालनेकी जरूरत होती है। हमारा इस प्रकार भात पका-कर खाना ठीक वैसा ही है, जैसा कि एकबार हांड़ीमें पकाया हुआ भात पेटमें जाकर फिर जठराग्नि द्वारा पकाया जाता है और तब उससे हमारी देहका पोषण होता है।

अब यह देखना चाहिये कि इसके सिवा और किन-किन बातोंमें हमारी देह स्टीम-एंजिनकी समानता है।

स्टीम-एंजिनको ठीक-ठिकानेसे चलानेके लिये उसका खुराक यानी स्टीम (भाप) तैयार करनेके निमित्त ऐसे अच्छे या निर्दोष कोयले (क्षितिज पदार्थ) की जरूरत होती है, जिससे आग आसानीसे पैदा हो सके। उसी प्रकार हमारी इस देह-रूपी मशीन को ठीक तौरसे चलानेके लिये हमें ऐसे ही खाद्य-द्रव्य (क्षितिज

पदार्थ) पेटमें पहुंचानेकी जरूरत होती है, जिन्हें पेटकी आग आसानीसे जला सके यानी पचा सके। स्टीम-एंजिनमें यदि अच्छा कोयला नहीं डाला जाये तो काफ़ी भाप नहीं तैयार होती और उसे चलाना मुश्किल हो जाता है। उसी तरह हमारी इस देह-रूपी मशीनमें भी यदि अच्छा और जल्दी पचनेवाला हलका भोजन नहीं पहुंचाया जाकर बुरा या हदसे जियादा भोजन पहुंचाया जाये तो हमारी यह मशीन भी बिगड़ जाती है, जिससे तरह तरहके रोग पैदा होते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि इस देह-रूपी मशीनको चलानेवालेकी बड़ी दुर्गति होती है। इसीलिये हमें इतना सोच-समझकर चलना पड़ता है, कि क्या खाना चाहिये और क्या नहीं।

अब और देखिये—इस स्टीम-एंजिनको चालू रखनेके लिये जले हुए कोयलेकी राखको बाहर निकालकर फेंक देना पड़ता है, क्योंकि यदि राख नहीं फेंकी जाये, तो नया कोयला ऊपरसे नहीं डाला जा सकता, क्योंकि उसके लिये स्थान ही नहीं रहेगा। इसी तरह हमारे इस पेटमें पहुंचे हुए अन्नके पचनेके बाद बचे हुए मलका बाहर आना भी जरूरी है, क्योंकि यदि ऐसा न हो तो फिर नया भोजन रखनेका जगह नहीं रहती। इसीलिये स्टीम-एंजिनकी राख (या मल) को निकाल बाहर करनेके समान हमारे इस शरीरके अन्दरसे भी अन्नके पच जानेके बाद बचा हुआ मल बाहर निकल जाना चाहिये।

छठाँ परिच्छेद

मनुष्यकी देह और मिट्टीके साथ उसका सम्बन्ध ।

हम पहले ही कह आये हैं, कि "क्षित जल पावक गगन समीरा । पञ्च-रचित यह अधम शरीरा ॥" अर्थात् मिट्टी, पानी आग, आकाश और वायु—इन्हीं पाँचों तत्वोंसे हमारी यह देह बनी है । अब देखना चाहिये, कि मिट्टी यानी पहले तत्वके साथ हमारी इस देहकी रक्षा और वृद्धिका क्या सम्बन्ध है ।

अपनी इस देहकी रक्षाके लिये हमलोग जो कुछ अन्न खाते हैं, जिसपर हमारी जिन्दगी मुनहसिर है—उसमेंसे अधिकांश मिट्टीसे ही पैदा होते हैं । मिट्टीसे पैदा होनेवाले इन पदार्थोंको क्षितिज-पदार्थ कहते हैं । चावल, दाल, गहूं, साग भाजी, फल-मूल इत्यादि जो कुछ हम खाते हैं, वह सब मिट्टीसे पैदा होनेवाले पेड़-पौधों आदिके फल ही तो हैं । जैसे मिट्टीकी एक हांड़ी या बर्त्तन या खिलौना तैयार करना हो, तो उसके लिये बढ़िया मिट्टीकी ज़रूरत होती है, वैसेही मिट्टीसे उपजनेवाली जिस फसलको खाकर हम जीते हैं, जिससे हमारी देह तैयार होती है, उसमें कौनसी चीज़ अच्छी है, किसे खानेसे हमारे

शरीरको फ़ायदा पहुंचेगा और किसी तरहका नुक़सान नहीं होगा, यह देखना हमारे लिये सबसे पहले ज़रूरी है। इसीलिये हमें यह विचार करनेकी ज़रूरत होती है, कि कौनसी चीज़ हमारे खाने योग्य है और कौन नहीं। बिना समझे-बूझे जैसी-तैसी चीज़ खा लेनेसे हमारे शरीरको बड़ा नुक़सान पहुंचता है।

जो मिट्टीसे उत्पन्न होनेवाले पदार्थ हमारे जीवन-धारणके प्रधान अवलम्बन हैं, उन्हें किस परिमाणमें (यानी कितना) और किस तरह खानेसे हमारी देह तन्दुरुस्त रहती है, उसमें कोई रोग नहीं होता, इस बातकी हमें विशेषरूपसे छानबीन करनी चाहिये। हमारे शरीरमें जितने रोग पैदा होते हैं, उनमेंसे अधिकांश खानेकी गड़बड़से पैदा होते हैं। जितना खानेसे हमारे शरीरकी रक्षा होती है, उससे कम खानेसे भी रोग होता है और जितने भोजन के लिये पेटमें जगह है, उससे जियादा खानेसे और भी जियादा बीमारी फैलती है। अथवा जो चीज किसी ख़ास आदमीके शरीर के लिये उपयोगी नहीं है, वह चीज खानेसे भी तन्दुरुस्ती बिगड़ती है। यानी खानेके विषयमें आदमी सावधान रहा करे तो शायद वह कभी जल्दी बीमार नहीं होगा।

मिट्टीके साथ हमारे भोजनका जो यह नाता है, उसके सिवा मिट्टीके साथ हमारा और भी सम्बन्ध है। उदाहरणके लिये देखिये हम मिट्टीपर ही चलते-फिरते हैं, मिट्टीके बने हुए घरोंमें रहते हैं—इत्यादि।

इसके सिवा मिट्टीके साथ हमारा एक और बड़ा भारी

सम्बन्ध है। वह यह कि मिट्टीमें रोग दूर करनेकी भी शक्ति मौजूद है। हम ऐसे नासमझ और मूर्ख हैं, कि हम अपनी जननी, मृत्तिका-रूपिणी वसुन्धराकी इस रोग दूर करनेवाली शक्तिको भी नहीं जानते, जाननेकी चेष्टा भी नहीं करते और कोई बतलाता है, तो इसे असम्भव बतलाते हुए उसकी हंसी उड़ाने लगते हैं। एकबार इस बातकी परीक्षा करनेकी भी हमें इच्छा या प्रवृत्ति नहीं होती। प्रायः सभी तरहके रोग मिट्टी, पानी और हवाकी मददसे दूर किये जा सकते हैं। पर हम लोग रोगको दूर करनेके लिये व्यर्थही पैसा पानीमें फेंकते हैं और कभी-कभी सरबस गंवा देते हैं। दुनिया-भरकी खाक छानते फिरते हैं और बहुत बार मिट्टी और पानीके रोग दूर करनेवाले गुणको नहीं जाननेके कारण व्यर्थही बहुत दुःख उठाते हैं। इसी मामूली मिट्टी और पानीमें रोग नष्ट करनेकी कैसी विचित्र शक्ति है, इसकी परीक्षा करनेमें भी बहुतेरे लोग शर्माते हैं। जिन मूलतत्वोंसे अर्थात् जल और मिट्टी आदिसे हमारी यह देह बनी है; उन्हींमेंसे किसी एककी कमीबेशी या गड़बड़ीसे रोग पैदा होते हैं, यह बात हम पहले ही लिख आये हैं। इसीलिये इन्हीं पांचों तत्वोंके प्रयोगसे हम सभी रोगोंको दूर भी कर सकते हैं, इस बारेमें सन्देह करनेकी तो कोई जगह ही नहीं है।

अब इस बातका विचार करना चाहिये, कि मिट्टीमें कौन कौनसे गुण हैं।

हम पहले दिखला आये हैं कि इस देहको कायम रखने

के लिये आहार हमें मिट्टीसे ही मिलता है। कहनेका मतलब यह कि एकमात्र मिट्टीमें ही वह शक्ति है, जिसके प्रभावसे वह तरह-तरहके पेड़-पौधे और फ़सल पैदा करती है। उन्हीं पेड़-पौधोंके फल या अनाज आदि खाकर सभी जीव-जन्तु जीते हैं। इन सब फल-मूलों या अनाजोंमें मिट्टीकी तासीरके मुताबिक़, भिन्न-भिन्न रसोंकी प्रधानताके कारण, कोई तो मीठा होता है, कोई खट्टा होता है, कोई कसैला होता है, कोई कड़वा होता है, कोई चरपरा होता है। इन पांचों रसोंसे युक्त फ़सल या फल-मूल इत्यादि हमारी पांचों ज्ञानेन्द्रियोंमेंसे अर्थात् आंख, कान, नाक, जीभ और त्वचा (चमड़े) मेंसे अधिकांशको सुख-शान्ति पहुंचाते हैं। इन सब फल-मूल-फूल इत्यादिको उत्पन्न करनेवाली मिट्टी ही है। फिर यह सब वृक्ष लता-गुल्म और उनके फल-फूल या जो कुछ हम इन आंखोंसे देख पाते हैं और हमारी यह प्यारी देह तथा अन्यान्य जीव-जन्तुओंकी देह भी मरने पर अन्तमें इसी मिट्टीमें मिल जाती है।"Dust thou art! To dust thou shalt return" (तुम मिट्टीके पुतले हो और अन्तमें मिट्टीमें ही मिल जाओगे)। अतएव रासायनिक क्रिया यानी जगतकी सभी वस्तुओंका एकत्र सम्मिश्रण (Chemical combination) जितना मिट्टीमें है, उतना किसी दवामें नहीं हो सकता। इस लिये दुनियाके सभी पदार्थोंका सम्मिश्रण-रूपी जो यह मिट्टी है, उसके द्वारा आराम न हो, ऐसा तो कोई रोग ही नहीं है केवल अपनी कम समझ या मूर्खताके कारण हम उसका प्रयोग

करना नहीं जानते और यदि सौभाग्यसे कोई साधु-संन्यासी या पण्डित हमें समझाने आता है कि इस मिट्टी, हवा और पानीमें कितनी अद्‌भुत शक्ति छिपी है, तो हम मूढ़ मनुष्य उसकी ठीक बातोंको भी अपनी निकम्मी शिक्षाके प्रभावके कारण अभिमान और गर्वमें आकर हंसीमें उड़ा देते हैं और बीमार पड़नेपर ढेरकी ढेर ज़हरीली दवा पीते हैं या शरीरमें छेद कराकर खूनमें ज़हर मिलवाते हैं (इन्जेक्शन लेते हैं)। इस तरहसे क्योंकर निर्दोष रूपसे रोग दूर होता है, वह किसी दवाका सेवन करनेवाले या इन्जेक्शन लेनेवाले रोगीकी देह देखकर ही समझमें आ सकता है।

अब यदि साधारणतः देखा जाये, तो यह मालूम होता है कि मिट्टी ही हमारा आधार है; मिट्टीसे ही हमारे खाने योग्य चीजें पैदा होती हैं, मिट्टीपर ही हम रहते हैं; मिट्टी ही हमारी जननी और सब कुछ बर्दाश्त करनेवाली पृथ्वी है और सबके अन्तमें हमारे और संसारके सभी पदार्थोंके लीन हो जानेका स्थान भी मिट्टी ही है। जिस मिट्टीमें इतने गुण हैं; उसमें एक रोगको दूर कर देनेकी शक्ति होना तो महज़ मामूली बात है।

पानीके साथ साबुन मिला देनेसे जिस प्रकार देह साफ हो जाता है, पानीके साथ मिट्टी मिलानेसे उससे भी अधिक सफाई होती है। इसके सिवा साबुनमें जो चर्बी और ऐलकालिन आदि दूषित पदार्थ होते हैं, वे मिट्टीमें नहीं होते।

मिट्टी हमारे शरीरकी दुर्गन्ध दूर कर देती है। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण शौचके बाद मिट्टीसे ही हाथ धोना है। मिट्टी लगाकर

भोजनके बर्त्तन साफ होते हैं और उनकी दुर्गन्ध दूर होती है। इसका प्रमाण रोजमर्रह हर घरमें पाया जाता है।

साफ बालू मिली हुई मिट्टीसे दांत माँजनेसे दांतोंकी जड़ मजबूत होती है, वे खूब चमकने लगते हैं और मुंहकी बदबू दूर हो जाती है। मिट्टी कितने ही दन्तमञ्जनोंको भी मात करती है।

गीली मिट्टीपर खाली पैरों टहलनेसे बहुतसे रोग दूर होते हैं। (A Just and Father Kneipp)। सिर्फ मिट्टीपर एक मामूलीसा बिछौना बिछाकर सोनेसे शरीर खूब अच्छा रहता है।

अन्यान्य धातुओंकी अपेक्षा मिट्टीके बनेहुए बर्तनोंमें यदि हमारे खानेके लिये दाल, भात और तरकारी आदि चीजें बनायी जायें तो शरीरकी तन्दुरुस्तीके लिये बहुत ही फायदेमन्द है।

भिन्न-भिन्न प्रकारसे गीली मिट्टीका व्यवहार करनेसे हमारे शरीरकी सब प्रकारकी बीमारियां दूरकी जा सकती हैं।

हमने पहले ही कहा हैं; कि हमारे खानेकी चोजोंमेंसे अधिकांश क्षितिज पदार्थ हैं—यानी मिट्टीकी ही सन्तान हैं। हमारा इस पुस्तकके "मानव-देहके लिये उचित आहार और पानी" शीर्षक अंशमें भोजन और पानीके सम्बन्धमें खूब विस्तारके साथ लिखा गया है।

शरीरकी अनेक व्याधियोंमें जल-संयुक्त शीतल मिट्टी अपनी विद्रावक शक्ति अर्थात पिघला या गलादेनेवाली शक्ति (Dissolving power) तथा शोषक-शक्ति अर्थात रस खींच लेनेवाली शक्ति (Absorbing power) दिखलाती है। जैसे किसी जगह

फोड़ा या कार्बङ्कल हो जाये, तो उसके ऊपर मिट्टीका लेप लगाने से वह फोड़ा या कार्बङ्कल पक जायेगा और उसके भीतरसे पीब और खून बाहर निकल जायेगा तथा ज़ख्म आराम हो जायेगा। यही मिट्टीकी विद्रावक शक्ति (Disolving power) का नमूना है। और जब मिट्टीका लेप लगानेसे उस फोड़े या कार्बङ्कलके भीतरका विष बाहर नहीं निकले और वह उसे सुखाकर ही उसका ज़हर निकाल दे—पकने नहीं देकर बैठादे, तब मिट्टीकी उस शक्तिको (Absorbing power) या शोषक-शक्ति कहते हैं। अतएव घाव या फोड़ा होनेपर मिट्टीका लेप चढ़ानेसे या तो घाव बैठ ही जाता है या नहीं तो पककर फूट जाता और सारा पीब-खून बह जाता है। इसलिये मिट्टीका लेप चाहे जिस प्रकार असर क्यों न पहुंचाये, उसकी कोई शक्ति क्यों न काम करे,उससे फोड़ा जरूर आराम हो जाता है।

मिट्टी दुर्गन्धयुक्त दूषित पदार्थका रूप-रङ्ग बदलकर उसके दोष और दुर्गन्धको दूर कर देती है। अक्सर देहातोंमें देखा जाता है, कि लोग खाली मिट्टीपर मैदानमें मल-त्याग करते हैं। वह विष्ठा २४ घण्टेके भीतर बाम्बीकी सी शकलमें बदलने लगती है और उसकी सारी दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है। वह जल्द ही मिट्टी बन जाती है।

सज्जी मिट्टी नामकी एक प्रकारकी मिट्टी होती है। उसे लगाकर कपड़ा धोनेसे कपड़ेकी सारी खराबी और मैल दूर होकर कपड़ा साफ हो जाता है।

मिट्टीसे घर लीपनेसे घरकी दुर्गन्ध दूर होती है।

Adolph Just (Germany)—जर्मनी-निवासी प्रसिद्ध स्वभाव-चिकित्सक ऐडाल्फ जुस्टने अपनी "Return to Nature" "प्रकृतिकी ओर प्रत्यावर्तन" नामक पुस्तकमें केवल मिट्टीकी पट्टी (Earth Bandage) और मिट्टीके कम्प्रेस (Earth Compress) द्वारा कौन-कौनसी बीमारियां दूर होती हैं, इसका हाल लिखा है। उसका ब्यौरा नीचे देखिये। (इनमेंसे कितनी ही बातोंकी परीक्षा हमने खुद करके देखी है।)

१—सब प्रकारकी चोटसे होनेवाले जख्म, उनकी वजहसे होनेवाला हर तरहका बुखार, सब तरहका चर्म रोग।

२—चमड़ेकी सब बीमारियां, जैसे कटनेका जख्म, छुरीका या छुरेका जख्म, गोलीका जख्म, आगसे जलनेका जख्म फोड़ा किसी जीव-जन्तुके काटखानेसे जो जहरीला घाव होता है, खुजली खूनमें जहर मिलजानेसे पैदा होनेवाले हर तरहके घाव (All Diseases due to blood poisoning), कैन्सर (Cancer) माँसका क्षय करनेवाला चर्मरोग (Lupus), सब प्रकारके चर्मरोग (Tetter), गंज-रोग (Dandruff), अङ्ग प्रत्यङ्गमें निकलने वाले सब प्रकारके फोड़े और फुंसियां (Eruptions of all kinds); कुष्ट-रोग (Leprosy), हड्डी टूटना (जिसके लिये टुटे हुए स्थानपर मिट्टीकी पट्टी देनी होती है) कान खजूरे आदिका काटना या सांपका डसना इत्यादि। इन सबकी सविस्तार चिकित्सा-प्रणाली क्षत-चिकित्सा वाले अंशमें देखिये।

Many a local trouble will flee by means of earth compress as if by magic" (A. Just)

अर्थात—"शरीरके किसी स्थानपर सूजन या दर्द पैदा हो जाये, तो वह मिट्टीके 'कम्प्रेस' द्वारा जादूकी तरह अच्छा कर दिया जा सकता है।"

ऊपर लिखे सभी रोगोंमें और जख्मोंपर मिट्टीका लेप लगाना चाहिये। इस स्थानीय प्रयोगके सिवा इसके साथही साथ प्रत्येक रोगीके पेड़ूपर भी ऊपर लिखे अनुसार पट्टी या कम्प्रेस देनेकी बड़ी आवश्यकता है।

पेड़ूपर गीली मिट्टीकी ठंडी पट्टी देनेसे और कौन कौनसे रोग दूर होते हैं, वह भी सुन लीजिये।

१—टाइफायड फीवर,स्कारलेट फीवर (Scarlet Fever) छोटी माता (Measles), इन्फ्लुएंजा (Influenza) हर तरहकी साधारण बीमारियाँ, फेफड़ेकी बीमारियाँ, गलेकी बीमारियाँ; आँख-कानकी बीमारियाँ, गठिया (Gout), वात-रोग (Rheumatism), मूत्राशय (Kidney) और जिगर (Liver) की गड़बड़ी, डिप्थीरिया (Diptheria)—इस रोगमें गलेके चारों ओर गीली मिट्टीका कम्प्रेस देना होता है।

२—हैजा,हर तरहका दर्द, स्नायु-शूल (Neuralgia), सिर-दर्द (Headache), आधी शीशी, दांतका दर्द (Toothache) दाँतके दर्दमें दांतके बाहरी हिस्सेपर यानी चमड़ेपर मिट्टीका लेप देना होता हैं।

गलेमें मिट्टीका कम्प्रेस देनेसे कठिन सिरका दर्द भी दूर हो जाता है।

३—टीका लगवानेसे जो दूषित घाव हो जाता है, उसपर और अन्यान्य जख्मों पर भी मिट्टीका लेप लगानेसे उसके सारे दोष दूर हो जाते हैं।

ऊपर लिखो सभी बीमारियोंमें ऊपर लिखे अनुसार गीली मिट्टीकी पट्टी देनेके सिवा प्रत्येक रोगीको ऐडाल्फ जूस्ट और फादर निप यह भी उपदेश देते हैं, कि नंगे पैरों, नंगे बदन होकर सिर खुला रखे हुए साफ जमीनपर (मिट्टीके ऊपर) टहला करो।

४—क्षय-कास (छई रोग)—Consumption or tuberculosis रोगमें ठंडे जलका 'बाथ' (Bath) लेनेके सिवा रोगी की छाती और पेडू पर गीली मिट्टीकी पट्टी भी देनी चाहिये। हम लोग इस प्रयोगकी परीक्षा करके देख चुके हैं और इससे खूब फायदा भी होते देखा है।

५—यदि किसी स्त्रीको बच्चा होनेवाला हो और सहज ही लड़का पैदा नहीं होता हो, तो उसके पेडूपर आध इंच मोटी बालू और मिट्टीकी पट्टी देनेसे बहुत जल्द बच्चा हो जाता है। यदि पहली पट्टी सूख जाये और बच्चा पैदा न हो, तो फिर तुरत दूसरी पट्टी बदल कर देनी चाहिये। यह पट्टी २, ३ या ४ बार तक देनी चाहिये। पट्टी नहीं दी जाये, तो लेप भी किया जा सकता है।

६—जब 'बाथ' लेनेसे कोठा साफा होता नहीं दिखाई दे, तब थोड़ीसी साफ बालू (A pinch of sand) खा लेनेसे निश्चय ही साफ दस्त आयेगा। (L. Kuhne—लुई कुने)

गीली मिट्टीकी ठण्डी पट्टी या लेप शरीरके किस-किस स्थान पर सूजन, घाव या कोई रोग होनेपर दिया जा सकता है, वह देखिये:—

पेडूपर, छाती (कलेजा) यानी फेफड़ेके स्थानपर, आँखके किनारे-किनारे, गलेके चारों तरफ (Neck),गालके ऊपर, सारे शरीरपर, पैरको पिंडलियोंपर (Calf), तलवेमें, हथेलीपर, हाथ पर, जननेन्द्रियपर, मूत्राशयपर, जिगर या पित्ताशयपर, मेरुदण्ड यानी रीढ़पर। (A. Just और L. Kuhne)

गीली मिट्टीकी पट्टी किस तरह देनी होती है—

खूब ठण्डे जलमें मिट्टी भिंगोकर (जिसमें मिट्टी एकबारगी पतली नहीं हो जाये) फूले हुए हिस्से पर या जखमपर आध इंच मोटी तह करके उसके ऊपरसे एक छालटी (Linen) की या उसी तरहके कपड़ेकी पट्टी बांध देनी चाहिए। यदि जखममें छेद हो गया हो, तो मिट्टी उसके ऊपर भी बेडर होकर लगा देनी चाहिये। इससे भलाई छोड़कर बुराई नहीं होगी।

ठंडी और गीली मिट्टीकी कम्प्रेस देनेका तरीका यह है:—

ऊपर मिट्टीकी पट्टी देनेका जो तरीका बतलाया गया है, उसी

तरह पट्टी देकर उसके ऊपरसे एक सूखा और मोटा सूती कपड़ा अथवा फलालैन या ऊनका कपड़ा देकर दूसरी पट्टी बांध देनी चाहिये। यही मिट्टीका कम्प्रेस (Compress) कहलाता है। इसके सिवा उस सूती, फलालैन या ऊनी कपड़ेको ठीक जगहपर अच्छी तरह कायम रखनेके लिये धागेसे जगह-जगह सी दिया जा सकता है या सेफटी-पिनसे (Sefety pin) अटका दिया जा सकता है।



सातवाँ परिच्छेद

मनुष्यका शरीर और जलके साथ उसका सम्बन्ध।

इसके पहले हमने इस शरीरके साथ मिट्टीका सम्बन्ध बतलाया है। अब हम इस बातपर विचार करना चाहते हैं, कि जलके साथ हमारी देहका विशेष सम्बन्ध क्या है और मनुष्यके शरीरमें उसका किस प्रकार व्यवहार करना उचित है।

हम पहले ही कह आये हैं, कि "क्षिति जल, पावक, गगन, समीरा" इन्हीं पांचों तत्वोंसे हमारी देह बनी है। इसलिये जल नहीं हो, तो हमारी देह कायम नहीं रह सकती।

साधारणतः हमारे देशमें सब लोग इस जलको किस तरह काममें लाते हैं, इसीको देखना चाहिये।

पहले तो यह रोज देखा जाता है, कि भले-चङ्गे आदमी रोज ही नहाया करते हैं। हम नहाते क्यों हैं, नहानेसे क्या होता हैं, नहीं नहानेसे क्या होता है, यह सब जाननेके लिये हम कभी माथा पच्ची नहीं करते। इस विषयमें गम्भीर भावसे कुछ सोचने-विचारनेकी हम जरूरत भी नहीं समझते। परन्तु यह स्नान हमारे जीवन-धारणके लिये कितना उपकारी है और इसके बिना काम

नहीं चल सकता; इस विषयको भली भाँति सोच-विचार कर देखा जाये, तो अचम्भा हुए बिना न रहे।

हम देखते हैं, कि स्नान करनेसे शरीर ठंडा हो जाता है, सिर और दिमागमें तरी पहुचती है, सफाई आ जाती है, भूख लगती हैं। इसीलिये आदमीसे लेकर पशु-पक्षी आदि सभी जीव जन्तु स्नान किया करते हैं। देह शुद्ध होनेसे मन भी पवित्र और दोष-रहित होता है। नहानेके बाद हम लोग इस तरहका शारीरिक परिवर्त्तन रोज ही अनुभव करते हैं। एक दिन यदि हम नहीं नहाते या नहानेका मौका नहीं पाते, तो सिर भारी हो जाता है, कोई काम अच्छा नहीं लगता, न जाने कैसा रूखा-सूखा और ज्वर-सा मालूम होने लगता है। क्यों ऐसा होता है, इस बातकी हमलोग छान-बीन नहीं करते। यदि करते तो शायद इस देहमें उत्पन्न होनेवाले बहुतसे रोगोंके हाथसे छुटकारा पा जाते। यदि करते, तो जरा तबियत रूखी-सूखी मालूम होते ही नहाना बन्द न कर एककी जगह दो-दो तीन-तीन बार नहा लेते और तत्काल जीको हरा कर लेते। सर्दी, बुखार, पेटके रोग इत्यादि हर तरहकी बीमारियोंमें ठण्डे जलसे नहाना ही सबसे अच्छी और सहज दवा है।

हमने पहले भी कहा है और इस बातको सभी स्वीकार करेंगे, कि भोजनकी खराबी या अधिकतासे ही सब रोग पैदा होते हैं। भोजनकी खराबीसे मतलब बुरा खाना खाना है। "बुरा खाना" कहनेसे मतलब यह है, कि ऐसा खाना, जिसे

व्यक्ति-विशेष पचा नहीं सके अथवा जो सड़ा, बासी और दुर्गन्ध युक्त हो। भोजनकी अधिकतासे मतलब यह है, कि हम जितना खा सकते हैं; उससे अधिक खा लेना। मान लीजिये आपमें सिर्फ एक ही आम खानेकी शक्ति है। यदि आप एककी जगह दो खा लेंगे; तो यही दूसरा आम आपकी देहके लिये विसदृश वस्तु (Foreign matter) हो जायेगा और देहके लिये जहर हो जायेगा। मतलब यह कि इस दूसरे आमकी बदौलत आपका पेट भारी हो जायेगा; खट्टी डकारें आने लगेंगी और तरह-तरहकी गड़बड़ मालूम पड़ने लगेगी। यह दूसरा आम आपके पेटमें हजम होकर पाकस्थलीमें जमा हो जायेगा और वहाँपर धीरे-धीरे सड़ा करेगा; जिससे एक प्रकारकी गरम गैस वा स्टीम (भाप— Fermentation) निकलना शुरू होगा।

इस प्रकार बहुतसा नहीं पचने योग्य अथवा पचानेकी शक्तिसे अधिक किया हुआ भोजन दिन-दिन जमा होता और सड़ता रहता है जिससे खूब ज्यादा स्टीम निकलता है। यही स्टीम हमारे शरीरमें चारों तरफ फैलकर ऊपरके चमड़ेको गरम कर देता है। इसी स्टीम (यानी Fermentatious Gas) को ज्वर कहते हैं।

हमलोग प्रतिदिन जितनी चीजें खाते हैं; वे सबकी सब हजम नहीं हो जातीं। कोई न कोई चीज ऐसी भारी पड़ ही जाती है; जो पेटमें बिना हजम हुए ही रह जाती है। उसी नहीं पची हुई चीजसे थोड़ा-बहुत स्टीम हमारे शरीरमें रोजही फैला

होता रहता है। आप लोग जानते ही होंगे, कि स्टीमका नाश करनेके लिये ठण्डी हवा या ठण्डा पानी सबसे बड़ा हथियार है। गरम पानीसे जो स्टीम पैदा होता है, वह किसी भी ठण्डी चीजके स्पर्श-मात्रसे ही फिर पानी बन जाता है। हमारे शरीरके भीतर पाक-स्थलीमें नहीं पचनेवाली चीजसे जो स्टीम पैदा होता है, वह भी ठण्डे पानीसे स्नान करते ही पानी होकर नीचे पेड़ूकी तरफ आ जाता है और पाखाने पेशाबके साथ बाहर निकल जाता है। यही कारण है, जिससे स्नान करते ही हमारी देह, मस्तक और सारे अङ्ग शीतल हो जाते हैं, देहकी ताकत बढ़ जाती है, भूख मालूम होने लगती है और हम एक प्रकारकी अनिर्वचनीय शान्तिका अनुभव करने लगते हैं। अतएव मालूम होता है, कि हमारा यह रोजमर्रहका नहाना हमारे शरीरके लिये एक बहुत बड़ी दवा है।

इसीलिये हम देखते हैं, कि एक दिन भी नहाना बन्द करनेसे शरीर न जाने कैसा मालूम होने लगता है, ज्वरांशसा मालूम होने लगता है, न अच्छी तरह नींद आती है, न भूख लगती है, सिर भारी हो जाता है और मन भी उसके साथ-ही-साथ खराब हो जाता है।

अब अच्छी तरह जी लगाकर सोच देखिये, कि एक ही दिन नहीं नहानेसे देहमें थोड़ासा स्टीम जमा होनेका यह फल होता है कि ज्वरसा मालूम होने लगता है, फिर जब शरीरमें अच्छी तरह ज्वर हो आया है और बाहरका चमड़ा भी गरम हो गया हो,

उस समय हमारे शरीरके अन्दर न-जाने कितना स्टीम जमा होगा। रोज-रोज थोड़ा स्टीम जमा होते-होते जब ढेरसा हो जाता है, तभी हमें बुखार आने लगता हैं। अब और भी सोच देखिये कि जब प्रतिदिनके थोड़ेसे स्टीमको नेस्तनाबूद करनेके लिये एकबार स्नान करनेकी जरूरत पड़ती है; तब यह बहुत दिनोंका जमा हुआ स्टीम, जिसने पूरा ज्वर शरीरमें पैदा कर दिया है,और उसकी लगातार वृद्धि ही होती चली गयी है, उस ढेरके ढेर स्टीमको नष्ट करनेके लिये एककी जगह तीनबार स्नान करनेकी जरूरत है या नहीं। पर हमारी समझपर धूलका ऐसा परदा पड़ा हुआ है, हमारे आचार-विचारमें ऐसे कुसंस्कार भर गये हैं, चिकित्सा-शास्त्रके चक्करमें हम ऐसे फंसे हुए हैं, कि ज्वर या कोई बीमारी मालूम होते ही एकसे अधिक बार नहाना तो दूर रहा एक बारका नहाना भी बन्द कर देते हैं और पानीके स्पर्शसे रोग बढ़ेगा, यही सोचकर पानीके पास तक नहीं जाते। इसका फल यह होता है, कि जो रोग शरीरमें पहले अङ्कुरके रूपमें रहता है वह पूरा बढ़ जाता है और सारे शरीरमें फैल जाता है। अर्थात् ऊपर लिखा हुआ शरीरके अन्दरका वह स्टीम देहके अन्दर फैलते फैलते उसके सब कल-पुर्जोंको बिगाड़ देता है और आदमीको बिलकुल खोखला और निकम्मा बनाकर उसकी जान तक ले लेता है। पर क्या हम घड़ी-भरके लिये भी कभी यह सोचते हैं, कि यह स्नान हमारे लिये कितनी बड़ी दवा है? बीमारीका इलाज करना जिनका पेशा नहीं है, वे न तो यह सोचते है, न सोचनेका

उन्हें मौक़ा मिलता है, पर जो हमारी तन्दुरुस्तीका ठेका लिये बैठे हैं, वे वैद्य-डाक्टर तो इस स्नानके मामलेमें हमसे भी बढ़कर भ्रममें पड़े हुए हैं। यदि हम अपने जीसे भूले-भटके भी नहाने चलें तो वे हमें पकड़कर पीछे खींच लेते हैं।

स्नान बहुतसी बीमारियोंकी दवा है, यह बात कुछ सच्ची घटनाओंके द्वारा अच्छी तरह बतलायी जा सकता है। इसका एक नमूना लीजियेः—

"मेरी दादी प्रायः ७० वर्षकी उमर तक जीवित रही। वे लुई कुनेके वैज्ञानिक स्नानकी बात नहीं जानती थी सही पर ज्वर होनेपर भी वे कभी स्नान करना बन्द नहीं करती थीं। मैंने अपनी आँखों देखा है, कि १०४ या १०५ डिग्रीका बुखार होनेपर भी वे कांपती हुई ठण्डे जलसे स्नान किया करती थीं और इसी तरह नहाते-ही-नहाते वे अच्छी हो जाती थीं—कोई दवा तो खाती ही नहीं थीं। कुनैनके बारेमें वे अकसर एक कहावत कहा करती थीं। उनका मतलब यह है:—कुनैन नामकी एक दवा है, जो खाते ही रोगीका सफ़ाया कर देती है। दवा-दारूपर उनको ज़रा भी विश्वास नहीं था। हम लोगोंके बहुत कहने-सुननेसे वे कभी कभी कोई दवा खा लेती थीं,परन्तु उनकी प्रधान औषधि थी प्रति-दिन जलमें गोता लगाकर नहाना और सांझ सवेरे गले तक पानी में बैठकर शरीर धोना तथा कपड़ा साफ़ करना। इस दिनमें दो बारके स्नानने उन्हें ७० वर्षकी उमर तक ऐसा मजबूत बनाये रखा था, कि इस बुढ़ापेमें भी वे अपने हाथों खाना पकातीं, ५-६

मीलतक पैदल चली जातीं और घरके कुल काम-काजकी देखभाल करती थीं। उन्हें बुखारकी हालतमें भी नहाते देखकर हमलोग उनपर बहुत नाराज़ होते—उन्हें न जाने कितनी खरी-खोटी सुनाते। उस समय हमें यह क्या मालूम था, कि वे जो ज्वर होने पर स्नान करती थीं, वही उनके लिये ज्वरकी सबसे अच्छी दवा थी? अब तो हम लोगोंने इस स्नानके सभी वैज्ञानिक तत्वोंको अच्छी तरह मालूम कर लिया है और अपने शरीरपर, हित मित्रों के शरीरपर, नेही-नातेदारोंके शरीरपर इस स्नानकी सब बीमारियों को दूर करनेवाली शक्तिको काम करते देखकर एक ही साथ विस्मयमें डूब जाते और आनन्दसे अधीर हो रहते हैं।"

एक और दृष्टान्त लीजियेः—बहुत दिन हुए एकबार मेरे दो भतीजोंको एक ही साथ अन्तरा-ज्वर (मैलेरिया) हो आया था उस समय वे दोनों उलूबेड़ियामें रहते थे। महीने-डेढ़-महीने ज्वर भोगनेके बाद, चाहे दवा खानेसे हो या स्वाभाविक रीतिसे, उनका ज्वर कम हो गया सही, पर शरीरकी गरमी ९९ से १०० डिग्री तक बराबर बनी रहती थी। यह कसर किसी तरह नहीं मिटी। इस डेढ़ महीनेके भीतर नहाना एकदम बन्द हो जानेसे रोम-कूपके सभी छिद्र मैलसे भर गये थे। इसीलिये वह १०० डिग्रीका बुखार किसी तरह दूर नहीं होता था। लाख दवाएं दी गईं, पर नतीजा कुछ भी न निकला। इसी समय देशसे माता उलुबेड़िया आ पहुंचीं। यह हाल देखकर वे हमलोगोंको डांटती हुई कहने लगीं—"बस अब डाक्टरोंके फेरमें पड़कर तुम

इन बच्चोंकी जान मत लो। अब इन्हें मेरे हाथमें देदो।" बस उन्होंने उसी दिन दोनों लड़कोंको खूब अच्छी तरह ठण्डे पानीसे नहला दिया। इसके बाद ही दोनोका ज्वर छूट गया। फिर तो इसी तरह उन्हें नहला-धुलाकर माँने उन्हे ७-८ दिनमें बिलकुल चङ्गा कर दिया।

स्नान द्वारा रोग दूर होनेकी और कथा सुन लीजिये—मेरी छोटी बहनकी उमर इस समय ६५ सालकी है। हुगली ज़िलेके विनोदबाटी नामक गाँवमें उसकी सुसराल है। यह घोर मैलेरियाका देश है। वह रोज नियमके साथ एकबार सबेरे गोता मार कर नहाती और साँझको हाथ-पैर आदि धो लिया करती है। शायद इसीलिये उसको मैलेरियाने कभी नहीं दबाया। यदि कभी उसे ज्वर हो आता, तो वह उस समय भी लगातार नहाया करती और नहाते ही-नहाते ज्वरको भगा देती थी। मुझे तो ऐसा मालूम पड़ता है, कि स्नान-रूपी यह औषधि उसे मातासे उत्तराधिकारमें मिली थी और प्रकृतिकी इसी सर्वोत्तम औषधि-स्नानने उसे आजतक पूरी तरह स्वस्थ्य और कामकाज करनेके योग्य बना रखा है। आज भी वह ४००–५०० आदमियोंकी रसोई बड़े मजेमें बना लेती है और थकती नहीं है। उसकी देहमें इतनी शक्ति होनेका कारण उसका दो दफेका नहाना ही है, जो सब रोगोंका नाश करनेवाला है।

और भी दृष्टान्त लीजियेः—

गंगा-स्नान—यह जो कलकत्ता नगरीमें बड़े भारे उठ-

कर गङ्गा नहानेकी चाल है, उसके फ़ायदेकी बात भी आपने कभी सोची है ? यह सवेरे ही उठकर कमरतक पानीमें डूबकर नहाना और कमर-भर जलमें खड़े होकर १०-१५ मिनट तक संध्या-बन्दन करना क्या है ? यह भी एक प्रकारका हिप बाथ (Hip Bath कटि-स्नान) ही तो है। एक तो गङ्गाका पवित्र जल, दूसरे खुले मैदानकी साफ़ और शुद्ध हवा ! इतनी अच्छी चीज़ोंका इकट्ठा मेल बड़ी मुश्किलसे मिलता है। बहुतसे ऐसे आदमी हैं, जिनमें बूढ़ेसे लेकर जवान और लड़के तक हैं, जो क्या गरमी, क्या जाड़ा, सब दिनोंमें रोज़ खूब तड़के उठकर गङ्गा नहाया करते हैं। उनमेंसे हरेकसे पूछ आइये, आप सबको नीरोग और हट्टा-कट्टा ही पायेंगे। और भी अनुसन्धान करनेसे आपको मालूम होगा, कि उनमें ऐसे भी कितने ही थे, जो पहले असाध्य रोगसे पीड़ित थे, पर रोज़मर्रहके गंगा-स्नानके प्रतापसे ही एकबारगी भले-चंगे हो गये। इसका मतलब और कुछ नहीं; यही है, कि थोड़ी देर तक पेड़ू तक शरीरको पानीमें डुबाये हुए स्नान करनेसे पेटके अन्दर जो खराब गैस या स्टीम जमा होकर रोग पैदा करता है, वह स्टीम इस स्नानके फलसे—पेड़ू और सारे शरीरमें ठण्डक पहुंचनेके कारण—गलकर पानी हो जाता है, शरीरकी गरमी मिट जाती है और इसके साथ-ही-साथ सारे रोग नष्ट हो जाते हैं।

और भी किसी नदी या साफ़ पानी वाले तालाब या झीलमें नहानेसे भी इसी तरहका फ़ायदा हो सकता है।

स्नानमें ऐसे अपूर्व गुण हैं, इसीलिये तो हमारे आर्य-ऋषियोंने ब्राह्मण-मात्रके लिये दिनमें तीनबार स्नान करनेकी व्यवस्था दी है। अर्थात् प्रातःकालकी सन्ध्याके पहले प्रातःस्नान, मध्याह्न सन्ध्याके पहले मध्याह्न-स्नान और सायं सन्ध्याके पहले सायंकालिक स्नान करना चाहिये। जो लोग इस तरह नियमके साथ तीन-तीन बार स्नान किया करते हैं, उन्हें रोग बहुत ही कम सताते हैं।

जलमें इतने गुण हैं, इसीलिये हमलोग जल रूपी नारायणकी अर्थात् जलकी पूजा और उपासना भगवान समझकर करते हैं।

सन्ध्याह्निकका मंत्र है—"आपो हिष्ठामयो भुवः। तान ऊर्जे दधातन। महेरणायचक्षसे।"—ऋग्वेद १०। ६।१। इसका हिन्दी अनुवाद हुआ—"हे जल! तुम्हीं हमलोगोंके स्वास्थ्यके हेतु हो, इसलिये हमें ऐसा स्वास्थ्य और शक्ति प्रदान करो, जिसके द्वारा हमलोग सत्यका सुगम मार्ग पा सकें। [Water thou art the source of health, so give us vitality, that we may realise Truth.]

जलकी रोग-निवारिणी शक्तिके बारेमें हमारे शास्त्रोंमें और क्या लिखा है सो देखिये—

"आप इद्वा उ भेषजीरापो अमीव चातनीः।
आपस् सर्वस्य भेषजीस्तास्तु कृण्वन्तु भेषजम्॥"

ऋग्वेद, १०। १३७। ६

Water is medicine. It drives away disease. It

healeth every disease. May it bring such heal thee अर्थात् जल ही औषध है। जल व्याधि (रोग) का नाश करता है। यह सभी रोगोंको दूर कर देता है। इसीलिये यह तुम्हारा भी रोग दूर करे।

"आप इद्वा उ भेषजीरापो अमीव चातनी:।
आपस् सर्वस्य भेषजीस्तास्ते मुञ्चन्तु क्षेत्रियात्॥"

—अथर्ववेद ३।७।५

Water is medicine. It drives away disease. It healeth every disease. May it therefore heal thee of thy deep-rooted disease—अर्थात् जल ही औषध है। जल रोगको दूर करता है! जल सब रोगोंका संहार करता है। अतएव यह जल तुम्हें भी कठिन रोगके पञ्जे से छुड़ा ले।

ऋग्वेद (१।२३।१९) में क्या लिखा है, देखिये—

अप्स्वन्तरमृतं अप्सु भेषजम्। अपामृत प्रशस्तये।"

In water is immortality; in water, healing virtue. Such is the glory of water! अर्थात् जलमें अमर बना देनेकी शक्ति है (यानी यह हमें नीरोग बनाकर अमर कर दे सकता है) जलमें रोग छुड़ा देनेका गुण है। इस जलकी ऐसी ही महिमा है।

"अप्सुमे सोमोऽब्रवीत् अन्तर्विश्वानि भेषजा।
अग्निंच विश्वशं भुवम्॥"

—ऋग्वेद १।३।६।६३

In water are all healing virtues,and in fire all beneficience thus has Some told me—अर्थात् जलमें सभी रोगोंको दूर कर देनेकी शक्ति है और अग्निमें अनन्त उपकार भरे हैं, ऐसा ही सोमने कहा है।

केवल स्नान द्वारा अधिकांश रोगोंके हाथसे छुटकारा मिल सकता है, इस बातकी परीक्षा मैंने स्वयं "बाथ" लेकर—अर्थात वैज्ञानिक स्नान करके—ली है और उसका हाथोंहाथ प्रमाण भी मुझे मिला है। किस किस हालतमें स्नान करके मैंने किस तरह ग़ज़बका फ़ायदा उठाया है, वह नीचे बतलाता हूं:—

हमारे लिखे अनुसार स्नान करके यदि आपलोग परीक्षा करें तो निश्चय ही आपलोग भी ऐसा ही फ़ायदा उठायेंगे। मुझे बहुत दिनोंसे बात-रोग था। ३ ४ दफे तो मैं इसी रोगके मारे ऐसा "खटपरू" हो गया; कि उठने-बैठने लायक़ नहीं रहा। ऐसे पुराने बात-रोगी होनेपर भी मैंने सिरमें दर्द होनेपर हाथ-पैरमें दर्द या जलन मालूम होनेपर या बुखार-सा मालूम पड़नेपर, उसी समय आध घण्टे तक ठण्डे पानीसे "हिप-बाथ" लिया और मेरे ये सब शारीरिक विकार जाते रहे। यह "बाथ" मैंने पूस महीनेकी कनकनाती हुई सर्दीमें भी प्रतिदिन दो बार—एकबार सुबहमें ८ बजे और दूसरी बार रातके ८ बजे लिया है। इससे मेरा शरीर किसी दिन खराब नहीं हुआ। बल्कि सर्दी या और कोई शारीरिक विकार होता, तो वह भी उसी समय दूर हो जाता। इस स्नानकी सब तरहसे अपने ही शरीरके ऊपर परीक्षा लेकर

मैं अच्छी तरह समझ गया हूं कि यह 'बाथ' या 'स्नान' हमारे शरीरके लिये कितनी फायदेमन्द चीज़ है। हमारे शरीरको नीरोग और बलवान बना देनेके लिये इसमें कितनी शक्ति भरी हुई है। इसीलिये मैं अपने प्रत्येक पाठकसे ज़ोर देकर कहता हूं, कि आप लोग अपने-अपने शरीरपर इस ठण्डे जलके 'बाथ' या वैज्ञानिक स्नानकी परीक्षा कर देखिये। फिर तो मेरा यह विश्वास है, कि आप सब लोग परीक्षाके बाद ही मेरी रायसे सहमत होनेको तैयार हो जायेंगे और इसके साथ-ही-साथ इस सिद्धान्तपर आ पहुंचेंगे, कि हज़ार-हज़ार दवाओंकी बनिस्बत पानी, मिट्टी धूप और हवा ही रोग दूर करनेमें जियादा असरदार और फ़ायदेमन्द हैं। ये सब चीजें इतनी आसानीसे मिल सकती हैं कि इन्हें ढूंढनेके लिये कहीं जानेकी जरूरत नहीं, पैसा-कौड़ी खर्च करनेका काम नहीं—झोंपड़ेमें रहनेवाले ग़रीबोंसे लेकर महलोंमें रहनेवाले करोड़पतियों तकका इन चीजोंपर एकसाँ अधिकार है। रोग दूर करनेका ऐसा सहज, सुगम, बिना पैसेका उपाय मालूम होनेपर भी उसको खुद अमलमें लाकर उसकी आजमाइश करना क्या हरएक बुद्धिमान मनुष्यका कर्त्तव्य नहीं है।

स्नानसे रोग दूर होता है।

स्नानसे बड़े बड़े रोग दूर होते हैं; इस बातके उदाहरणके लिये मैं और भी दो देशोंके लोगोंकी चाल-ढाल संक्षेपमें आप लोगोंको बतलाये देता हूं। सबसे पहले मैं उड़ीसा वालोंकी बात

कहता हूं। ये लोग ज्वर होनेपर दिनमें एकबार या दोबार ठण्डे जलसे स्नान करते और ठण्डा (बासी) भात खाते हैं। इसीसे इनका ज्वर छूट जाता है। इस स्नान और ठण्डे भातके भीतर वही एक सत्य छिपा हुआ है। ठण्डे पानीसे नहाने और ठण्डा भात खानेसे देहके भीतर जमा हुआ दूषित स्टीम (गैस) पानी हो जाता है और ज्वर झटपट जाता रहता है।

उड़ीसेकी तरह पूर्व बंगालके गांवोंमें भी इसी तरह ज्वर आनेपर ठण्डे जलसे नहाने और ठण्डा भात खानेकी चाल है। इसी उपायसे इनका कड़ेसे कड़ा बुखार भी आराम हो जाता है।

डाक्टर लुईकुने, जूस्ट, फादर निप और लिण्डलेयर आदि वैज्ञानिकोंके 'बाथ' के द्वारा मैंने अपनी बीमारियोंके अलावा अपने घर-भरकी बीमारियोंको किस तरह आराम किया है, अब मैं वही बात बतलाना चाहता हूं।

मेरे बड़े लड़केके गलेकी घाँटी बढ़ आनेसे उसको बड़े ज़ोरका बुखार हो आया। मैंने उसे दिनमें दो बार हिप-बाथ कराया। बस वह बिलकुल चङ्गा हो गया।

मेरे मंझले लड़केको एक फोड़ा निकल आया था। साथ ही साथ बड़े जोरका बुखार भी हो गया था। मैंने उसे दो बार 'हिप-बाथ' कराया और फोड़ेपर मिट्टीकी पट्टी दी। तीन दिनमें उसका ज्वर और फोड़ा दोनों आराम हो गये।

मेरी स्त्रीको बड़े जोरकी पुरानी दमेकी बीमारी है। मैंने उन्हें पांच महीने तक लगातार दिनमें दो बार 'हिप-बाथ' कराया।

इसका नतीजा यह हुआ; कि उनकी बीमारी बारह आने कम हो गई है और उम्मीद है, कि कुछ दिनमें बाक़ी चार आना रोग भी दूर हो जायेगा।

मेरा छोटा बच्चा सालभरका है। जब उसके शरीरमें कोई रोग मालूम होता है; तभी पेटपर ठण्डे जलकी पट्टी देने और १०-१५ मिनट तक 'सिज़-बाथ' करानेसे तत्काल उसकी बीमारी दूर हो जाती है। खाँसी, सर्दी, आंव, पेटकी बीमारी, कब्जियत आदि कोई रोग क्यों न हो, इसी उपायसे उसे आराम हो जाता है। साथ ही रोग इतनी जल्दी दूर हो जाता है, कि बिना आंखों देखे किसीको विश्वास ही नहीं हो सकता। लाल आंवका गिरना तीन दिनमें, मोतीझरा तीन दिनमें, कबज़ियत कुछ ही घंटोंमें और सर्दी और खांसी एक ही दिनमें आराम हो गयी है। यह मेरी अपनी आज़मायी हुई बात है—किसीकी सुनी सुनाई बात नहीं है।

इस प्रकारके हिप-बाथ (Hip-Bath), सिज-बाथ (Sitz-bath), स्टीम-बाथ (Steam-bath) और सन-बाथ (Sun-bath) आदि स्नानोंके तरीके (Scientific bath)—वैज्ञानिक स्नानवाले प्रकरणमें विस्तारके साथ लिखे जायंगे। मामूली तौरसे स्नान करनेकी अपेक्षा वैज्ञानिक रीतिसे स्नान करना लोगोंके लिये विशेष हितकारक और खास करके रोगीके लिये निहायत जरूरी है, यह बात भी वहींपर बतलायी जायगी।

पानी पीना—अबतक मैंने स्नान अर्थात् शरीरके बाहरसे ही जलके प्रयोगकी बात बतलायी है। अब मैं पानी पीने या देहके भीतर जल पहुंचाये जानेके विषयमें कुछ कहूंगा।

हमारे खानेके साथ साथ पानी पीना भी जरूरी है। पेटमें कितना जल पहुंचाया जाना चाहिये, इसके विषयमें एक नामी कविराजका कहना है, कि पेटके दो हिस्से अन्नसे भरो, एक हिस्सा पानीसे और एक हिस्सा हवा आने-जानेके लिये खाली रखो। इसका मतलब यह है, कि आधा पेट तो नाजसे भर लो, चौथाई पानीसे भरो और चौथाई भली-भांति सांस आने-जानेके लिये खाली रहने दो। मैं पहले ही कह आया हूं, कि जैसे हांड़ीमें भात पकता है, वैसे ही हमारा खाया हुआ भोजन पेटमें जाकर पेटकी आगसे फिर दुबारा पकाया जाता है। जैसे चांवल गलानेके लिये हांड़ी, आग, पानी, हवा और थोड़ीसी खाली जगह (हांड़ाके अन्दर) चाहिये। वैसे ही हमारे पेटमें पहुंचे हुए खानेको पचानेके लिये भी ये सब चीजें चाहियें। पेट ही हांड़ी है, उसके भीतर जो पित्त है, वही आग है, पानी पिया ही जाता है और सांसके रूपमें हवा आती-हो-जाती रहती है। इन चीजोंमें जहाँ एकका भी अभाव हुआ या चांवल हांड़ीसे फ़ाज़िल हुए कि हांड़ीका भात बिगड़ जाता है, वह किसी तरह गलाये नहीं गलता और खाने योग्य नहीं रहता। उसी तरह हम जो कुछ खाते हैं, वह यदि हमारी भूखसे जियादा तादाद में हो अर्थात् जितनी हमारे

पेटमें जगह है, उससे जियादा हो यानी हम यदि बेहिसाब खाना खा लें; तो वह खाना पेटमें हरगिज हज़म नहीं होगा और तरह तरहकी बीमारियां पैदा करेगा।

इसके सिवा यह भी देखा जाता है, कि यदि हांड़ीमें कम पानी दिया जाये, तो भी भात अच्छी तरह नहीं पकता, कच्चा रह जाता है अथवा बेहिसाब जियादा पानी लेलिया जाये, तो भात गीला और बिना स्वादका हो जाता है। इसलिये जैसे भात पकानेके लिये हिसाबसे पानी लेनेकी जरूरत है, वैसे ही हमारे शरीरकी रक्षाके लिये भी उसे अन्दाजसे ही पेटमें डालना चाहिये।

उषःपान (भोरमें उठकर पानी पीना)

जब कभी हमारे शरीरमें अधिक गरमी मालूम पड़ती है, तभी हमें प्यास लगती है। जितनी ही प्यास होती है, उतना ही पानी पिया जाता है। समय-समय पर हमारे शरीरमें ऐसी कुछ विलक्षणता मालूम पड़ती है, कि हमें उसका कोई कारण नहीं मालूम पड़ता। जैसे जी मिचलाना, उल्टी आने लगना, पेट भारी हो जाना आदि। यह सब गड़बड़ थोड़ा-सा ठंडा पानी पी लेनेसे ही मिट जाती हैं और यह बात मैं पहले ही कह आया हूं, कि इस देहकी रक्षाके लिये (स्टीम एंजिनके कोयले-पानीकी तरह) देहके भीतर अनाज और पानी पहुंचाना पड़ता है। सब लोग देखते हैं, कि रेलगाड़ी चली जा रही है, और बीच-बीचमें उसके

एंजिनमें कोयला झोंका जा रहा है। साथ ही हरएक (watering Station पानी लेनेवाले स्टेशन) पर गाड़ी पहुंचते ही एंजिनमें नया पानी भरा जाता है। इसी तरह रातको खाने-पीनेके बाद हम जो पानी पीकर सो जाते हैं, वह सब पानी हमारी देहमें सूख जाता है। इसीलिये ७-८ घण्टे बाद बिस्तरेसे उठते ही उषःपान (भोरको जलपान) करनेसे हमारा शरीर तरोताजा हो जाता है और देहके भीतरका स्टीम काम लायक़ हो जाता है। इस तरह सवेरे उठकर आध घंटेके भीतर तीन बार एक-एक ग्लास पानी पीकर मैंने देखा है, कि कैसी हो कब्जियतकी शिकायत क्यों न हो, जरूर दूर हो जाती है। इस बातकी मैंने खुद आजमाइश की है और उसका खूब सन्तोषजनक फल पाया है। जिन्हें (Constipation) क़ब्ज़ियतकी शिकायत हो, वे इस तरह पानी पीकर देखें तो उन्हें इसका फ़ायदा आप ही मालूम पड़ जायेगा।

आयुर्वेद शास्त्रमें जलके जो नाम दिये हुए हैं उन्हींसे आपको यह मालूम पड़ जायेगा, कि उसमें कौन कौनसे गुण हैं। देखिये—

पानीयं सलिलं नीरं कीलालंजलमम्बु च।
आपो वार्वारिकन्तायों पयः पाथस्तथोदकम्॥
जीवनं वनमम्भोऽर्णोऽमृतं घनरसोऽपि च।
पानीयं भ्रमनाशनं क्लमहरं मूर्छा पिपासापहम्॥
तन्द्राच्छर्द्दिविबन्ध हृद्बलकरं निद्राहरं तर्पणम्।

हृद्यं गुप्त रसं ह्यजीर्णशमकं नित्यं हितं शीतलम्।
लघ्वच्छं रसकारणं तु गदितं पीयूषवज्जीविनाम्॥

आयुर्वेद-शास्त्रमें जलके भिन्न-भिन्न नाम—

"पानीय, सलिल, नीर, कीलाल, जल, अम्बु, आप, वार, नारिक, तोय, पयः, पाथ, उदक, जीवन, वन, अम्भः, अर्णः, अमृतः और घनरस ये कई नाम जलके आयुर्वेदमें आये हैं, जिनसे जल के गुणोंका पता चलता है।"

आयुर्वेद-शास्त्रके अनुसार जलके गुण और किस किस रोगमें वह फायदा करता है, इसका विवरण

जल भ्रम, क्लान्ति, मूर्च्छा, पिपासा, तन्द्रा, वमन, विबन्ध और निद्राको दूर करता है। यह बलकारक, तृप्तिकारक, हृद्य (हृदयको आनन्दित करनेवाला) अव्यक्त-रस, अजीर्णनाशक, सर्वदा हितकारक, शीतल, हलका और स्वच्छ है। यह मीठे आदि छहों रसोंका कारण है। प्राणियोंके लिये यह अमृतके समान है।"

वर्षाके जलके विषयमें आयुर्वेद शास्त्रमें लिखा है, कि बरसातके दिनोंमें तुरतकी वर्षाका जो पानी ज़मीनपर पड़ता है वह बुरा होता है, नुक़सान करनेवाला है- पर तीन दिन बाद वह निर्मल और अमृतके समान हो जाता है।

आयुर्वेद-शास्त्रमें जलपानकी विधि—"बहुत ज़ियादा पानी पी लेनेसे या एकदम पानी नहीं पीनेसे पेटका

अन्न नहीं पचता। इसलिये भोजन करते समय थोड़ा पानी पीना चाहिये। इससे पेटकी अग्नि बढ़ती है।"

आयुर्वेदके मतसे शीतल जल-पान करनेके फ़ायदे—"मूर्च्छा-रोगमें, पित्तके प्रकोपमें, धूप आदिके कारण शरीर गरम होनेपर, देहमें जलन पैदा होनेपर, विषके प्रभावसे गरमी मालूम होनेपर, रक्त-दोषमें, अधिक नशा खा लेने पर, ज्यादा मेहनत करनेपर, सिरमें चक्कर आनेपर, खाया हुआ अनाज नहीं पचनेपर, खट्टी डकारें आनेपर, तमक-श्वासमें, वमन और ऊर्द्धग रक्त-पित्तमें, शीतल जल पीना अच्छा है। अर्थात उन सभी रोगोंमें, जिनके होनेपर शरीर में बहुत गरमी बढ़ जाती है या देह गरम हो आती है, या जहर असर करता है, उन सभोंमें ठण्डा पानी बहुत ही फ़ायदेमन्द है।"

आयुर्वेदके मतसे कौनसा पानी बढ़िया होता है?—"जिस जलमें किसी प्रकारकी गन्ध नहीं हो; या किसी प्रकारका खट्टा-मीठा रस न हो; जो अत्यन्त शीतल, प्यास दूर करनेवाला, स्वच्छ, लघु और हृदयग्राही हो, वही गुणकारी होता है।"

आयुर्वेद-शास्त्रके मतसे जल-पानकी आवश्यकता—

"तृष्णा गरीयसी घोरा सद्यः प्राण-विनाशिनी।
तस्माद्देयं तृषार्त्ताय पानीयं प्राणधारणम्॥

तृषितो मोहमायाति मोहात् प्राणान् विमुञ्चति ।
अतः सर्व्वास्ववस्थासु नक्वचित् वारि वारयेत् ॥"

अर्थात् "अत्यन्त दुःसह और प्रबल पिपासा तुरत प्राण ले लेनेवाली होती है। इसलिये प्यासे आदमीकी जान बचानेके लिये उसे पानी देना चाहिये। प्यासेको यदि पानी नहीं मिले, तो उसे बेहोशी आ जाती है और बेहोशीसे जान तक चली जाती है। इसीलिये किसी हालतमें प्यासेको पानी देनेमें बिलम्ब नहीं करना चाहिये, प्यासेको पानी कभी बन्द नहीं करना चाहिये।"

पीनेका पानी किस तरह रखना चाहिये—

प्रायः सभी घरोंमें सबसे बढ़कर हवादार, रोशनीदार और जहां धूप पहुंचती हो, ऐसी ही जगहमें पानी रखा जाता है। शायद यह सभी जानते हैं, कि गांवोंमें जिस तालाबमें खूब हवा और धूप लगती है, उसीका पानी सबसे अच्छा होता है और गांववाले उसीका पानी पीते हैं। इसीलिये हमारे पीनेके पानीका घड़ा या सुराही ऐसी ही जगह रखना चाहिये, जहां, हवा, धूप और रोशनी पहुंचती हो। क्योंकि पानी जितनी ही बन्द और अन्धेरी जगहमें रखा जायेगा, उतना ही उस पानीमें कीड़े आदि पड़ जानेका डर रहता है। इसलिये हमलोगोंको चाहिये कि खूब खुली जगहमें जहां हवा और रोशनी खूब पहुंचती हो, वहीं पर पीनेवाले पानीका घड़ा या सुराही रखा करें।

पानी पीनेका नियम—योगी रामचरकका कहना

है, कि Prandised Water अर्थात् जिस पवित्र जलमें प्राण-सञ्चार किया गया हो, वही पीना चाहिये। अब जलमें किस प्रकार प्राण-संचार किया जाता है, सो सुनिये,—प्राणके मानी हवा या वायु है। दो ग्लास लेकर शुद्ध जलको शरबतकी तरह एकसे दूसरेमें ढालते रहनेसे उस जलमें प्राण वा वायु प्रविष्ट की जाती है, उसे पीनेसे शरीरको बड़ा फ़ायदा पहुंचता है। जिस घरमें कोने अतरेमें पानी रखे बिना गुज़ारा नहीं है, वहां इसी तरीकेसे जलमें प्राण-सञ्चार करनेसे काम चल जायेगा; क्योंकि ऐसा करनेसे उस जलमें जो हवाकी कमी रहती है, वह दूर हो जाती है।

जल और मिट्टीमें विषका नाश करनेकी शक्ति—मान लीजिये किसी बर्त्तनमें कोई ज़हरीली चीज़ रक्खी है। वह ज़हर यदि किसी तरह आदमीके पेटमें चला जाये, तो जानपर ही आ बने। अब उस बर्त्तनसे जहरका असर दूर करनेके लिये आमतौरसे हमलोग क्या करते हैं? पहले तो हम उसे पानीसे धोकर साफ़ करेंगे; पर उससे भी हमारा जी नहीं भरता। तब हम लोग उसे मिट्टीसे खूब घिस-घिसकर माजेंगे और फिर जलसे साफ़ करके धोयेंगे। इस प्रकार मिट्टी और पानीसे धो-मांजकर बर्त्तनको साफ़ कर लेने पर हम उसमें बेखटके खानेकी चीज़ रख कर खा सकते हैं। मिट्टी और पानीके सिवा हमें और कोई चीज़ ऐसी नहीं दिखाई

देती, जिससे बर्त्तनका ज़हर दूर कर हम भरोसेके साथ फिर उसमें खाने-पीनेकी चीज़ रख सकें। जैसे बर्त्तनका ज़हर दूर करनेके शक्ति मिट्टी और पानीमें है, वैसे ही हमारे शरीरके बाहरी या भीतरी ज़हरको दूर करनेमें भी सबसे बढ़कर पानी और मिट्टी ही काममें आ सकती है। इसीलिये ठीक-ठिकानेके साथ पानी और मिट्टीका इस्तेमाल करनेसे जितनी बीमारियाँ हैं सब दूर हो सकती हैं।

अब आइये, और एक सहज दृष्टान्त द्वारा जलकी शक्तिका विचार किया जाये। मान लीजिये, आपने हाथमें कोई गुड़की चीज़ ले रखी है, जो हाथमें सट जाती है। वह चीज़ हाथसे नीचे रख देने पर भी आपके हाथमें उसका कुछ अंश लगा हुआ है, जिससे हाथमें लसलसाहट मालूम होती है। अब सिवा पानीके वह लसलसाहट किसी तरह दूर नहीं हो सकती। यदि लसलसाहट बहुत ज़ियादा हुई; तो फिर बिना मिट्टीके सिर्फ पानीसे दूर हो ही नहीं सकती। इससे भी मालूम होता है, कि शरीरका बाहरी मैल धोनेमें पानी और मिट्टीके सिवा और कोई चीज़ काममें नहीं आती। इसी तरह मिट्टी और पानी के सहारे शरीरके भीतरकी भी सब खराबियां दूर की जा सकती है। इसीलिये पानी और मिट्टी हमारे शरीरके सब रोग दूर करने—सब तरहके ज़हरका नाश करनेमें हमारा प्रधान अवलम्बन है। जैसे माँ की छातीका दूध बच्चेके लिये है, वैसे ही जल प्रकृतिमाताका दूध है, जिसके द्वारा वह संसार भरकी रक्षा करती है

देहके भीतर जलीय पदार्थका परिमाण—

हमारे शरीरमें जलका अंश सैंकड़े ८० है। जलका बहुत अभाव होनेसे ही क़ब्जियत, जिगरकी ख़राबी और पेशाबकी बीमारी होती है।

हमारी यह देह एक पथ-प्रणाली (जलकी नाली) है, जिसके भीतर चारो ओर छोटे बड़े ड्रेन-पाइपकी तरह जलीय पदार्थके आने- जानेके लिये नालियां मौजूद हैं। शरीरका हरएक हिस्सा जलके द्वारा धोया मांजा और साफ किया जाता रहता है। इसी लिये यदि काफ़ी तौरसे पानी शरीरमें नहीं पहुंचे, तो शरीरकी गति ठीक नहीं रहती। देहके बाहर भीतरसे पानीका ठीक-ठीक व्यवहार करनेसे वह टानिक (पुष्टिकर औषधका काम करता है) सवेरे सोकर उठते ही और रातको बिस्तरे पर जाने से पहले कमसे कम एक ग्लास ठण्डा पानी पीनेसे शरीरको बड़ा लाभ पहुंचता है। इसके सिवा दिनमें भी थोड़ा-बहुत जरूरतके मुताबिक पानी पीना चाहिये।

भोजन करते समय बीच बीचमें पानी पीना उचित नहीं; क्योंकि इससे अन्नके हज़म होनेमें गड़बड़ होती है—यह पुराने ज़मानेकी धारणा योगी रामचरकके अनुसार ग़लत है। तो भी खाना खाते समय बेहिसाब पानी पीना भी ठीक नहीं है।

अठारहवाँ परिच्छेद

मनुष्यका शरीर और उसके साथ उत्ताप (गरमी) यानी आग और सूर्य्यकी किरणोंका विशेष सम्बन्ध।

मैं पहले भी कह चुका हूं, कि जैसे इस देहकी रक्षाके लिये जल और मिट्टीकी आवश्यकता है, वैसे ही हिसाबसे गरमी भी चाहिये। जैसे हिसाबसे आगकी गरमी पाकर हांड़ीके चावल सिद्ध हो जाते हैं वैसे ही देहमें जो पित्तके रूपमें अग्नि (गरमी) मौजूद है उसके सहारे पेटमें पहुंचा हुआ अन्न हज़म होता है, जिसके द्वारा हमारे शरीरका पालन पोषण होता है। हिसाबसे गरमी शरीरमें रहनेका मतलब ९८-४ डिग्री गरमीसे है। साधारणतः यही हमारी धारणा रहती है। जब रोगके कारण किसीका शरीर बहुत दुबला-पतला और कमजोर हो जाता है, तब उसकी देहकी धारणा या मामूली गरमी ९८-४ डिग्रीसे नीचे ९५ डिग्री तक हो जाती है। किसी-किसीकी देहमें मामूली तौरसे ९८-४ डिग्रीके ऊपर भी गरमी रहती है। जो हो, जिस आदमीकी जो मामूली गरमी (Normal heat) है, उससे अधिक गरमी होते ही यह मान लेना पड़ता है, कि उसे किसी-

न किसी तरहका रोग हुआ है और बहुत बार ऐसा भी होता है, कि देहके भीतर काफ़ी तौरसे ज्वर आया है; पर वह चमड़े पर जाहिर नहीं हो पाता। इसीका नाम Slow fever या भीतरी बुख़ार है।

जब आग खूब धधकती रहती है, तब जिस चीज़को वह पकड़ पाती है, उसे ही जला डालती है। वह चीज़ जब जलकर राख हो जाती है, तब आग आपसे आप बुझ जाती है। फिर जब आग खूब धधक रही हो, उस समय यदि दमकलसे उसपर पानी छोड़ा जाये, तो जिस चीज़में आग लगी हो, उसकी रक्षा हो जा सकती है।

पाटके गुदाममें गैस जमा होनेसे;अकसर आग लग जाती है और भयङ्कर अग्नि-काण्ड उपस्थित होते सुना जाता है। ठीक उसी तरह जैसा कि मैं पहले कह आया हूं हमारे शरीरमें भी स्टीम (या गैस) जमा होकर देहके भीतर भयङ्कर आग पैदा कर देता है, जिससे ज्वर हो आता है, शरीरमें जलन पैदा हो जाती है। उसकी गरमी मामूली ९८.४ डिग्रीकी गरमीसे बहुत ऊपर अर्थात् १०५।१०६।१०७ डिग्रीतक हो जाती है। उस समय रोगीकी देहके भीतर जो बहुतसे कल पुर्ज़े हैं; वे सब उस आगमें जलने लगते हैं। इस गरमीमें (आगमें) जब छोटी और बड़ी आंतोंमें जमा हुआ मल जलने लगता है, तब पेटके अन्दर ऐसी सख्त गुठलीसी बँध जाती है, कि वह सहज ही पेडूके डूनकी राह बाहर आना नहीं चाहती। इससे रोगीको बड़ी

तकलीफ़ होती है और उस जले हुए मलसे जो गैस निकलती है, वह सारी देहमें ज़हर फैला देती है। फिर जब यह गरमी मूत्राशय (Kidney) पर अधिकार करती है, तब पेशाब बन्द हो जाता है। जब यह फेफड़ेको जलाने लगती है, तब न्यूमोनिया हो जाती है। जब गलेपर आती हैं, तब डिप्थीरिया हो जाती है। जब मस्तिष्क पर पहुंचती हैं, तब टाइफ़ाइड हो जाता हैं और जब फेफड़े और दिमाग़ पर एक साथ आक्रमण करती है, तब टाइफ़ाइड न्यूमोनिया हो जाती है। इस तरह इस देहरूपी मशीनके भिन्न-भिन्न हिस्सेपर बेहिसाब गरमी पहुंचनेसे भिन्न-भिन्न रोगोंकी सृष्टि होती है और हम उन्हें भिन्न-भिन्न नामोंसे पुकारते हैं। इससे यह बात साबित होती है, कि हमारे शरीरके बहुतसे रोगोंका कारण देहमें जरूरतसे ज़ियादः गरमी इकट्ठी होना ही है। इसीलिये लुई कुने आदि स्वभाव चिकित्सक कहते हैं, कि सभी रोग एक ही कारणसे पैदा होते हैं। इसीको अङ्गरेज़ीमें Unity of diseases कहते हैं।

इससे यह बात मालूम होती हैं, कि जब सब रोगोंका एक ही कारण उत्ताप (गरमी) या अग्नि है, तब सभी रोगोंको आगके शत्रुओं मिट्टी, पानी और और हवाके सहारे दूर भी किया जा सकता है। कभी इन तीनोंकी इकट्ठी शक्तिसे यह काम किया जा सकता है और कभी अलग-अलग मिट्टी और पानी इकट्ठा करनेपर गीली मिट्टी या कादोंका आकार धारण कर लेते हैं। हवा तो सर्वत्र मौजूद ही हैं। इसीलिये स्वाभाविक

चिकित्सामें ठण्डे जलका 'बाथ', ठण्डे जलका 'बैण्डेज' (पट्टी) या ठण्डी गीली मिट्टीकी पट्टी ही प्रधान औषध है और सभी रोगोंमें देहके भीतर यानी पाकस्थलीमें ठण्डा पानी, ठण्डा फल ठण्डा मट्ठा, ठण्डा दही, और ताजे फलोंका ठण्डा रस पहुंचाने की व्यवस्था बतलायी गई है। चूंकि बीमारीकी हालतमें देहके भीतर भी गरमी या आग मौजूद रहती है, और बाहर भी इसलिये भीतर और बाहरसे ठण्डी-ठण्डी चीजें इस्तेमाल करनेकी व्यवस्था की जानी चाहिये। पर जब हमारी देह मामूली हालतमें रहती है, तब हम चाहे जैसी गरम या सर्द चीजें इस्तेमाल कर सकते हैं। ठण्डी और गरम चीजें इस्तेमाल करनेमें भी हमलोग पूरी तरह स्वभाव (प्रकृति) का ही अनुसरण करते हैं। जैसे यह पृथ्वी, जिसपर हमलोग रहते हैं, दिनमें प्राय: १२ घण्टे तक रोशनी और धूपमें रहती है तथा रातके लगभग १२ घण्टे तक अन्धकार और सर्दीमें पड़ी रहती है। प्रकृतिके सिरजे हुए सभी पेड़-पौधे भी पृथ्वीके साथ ही साथ लगभग १२ घण्टे गरमी और रोशनीमें रहते हैं और बाकीके १२ घण्टे अन्धेरे और सरदीमें रहते हैं। इस तरह बारी-बारीसे गरमी और सरदी सभी जगह पहुंचती है। यानी जैसे पेड़ पौधोंमें लगती है, वैसे ही जीव धारियोंके शरीरमें भी परिमित रूपसे गरमी (Normal heat) बनी रहती है। इसीलिये जब हमारी देह मामूली हालतमें रहती है, तब हम भी बारी-बारीसे इसमें सर्दी-गरमी पहुंचाते हैं। जैसे, हमलोग ठण्डे जलसे स्नान करनेके बाद या तो धूपमें खड़े हो रहते

है या कपड़ेसे बदन ढककर उसे गरम करते हैं अथवा शरीरको रगड़ रगड़कर पोंछकर (Friction पहुंचाकर) गरम करते हैं और देहके भीतर क्या करते हैं, वह भी देखिये — पाकस्थलीमें हम गरमागरम भात, पूरी, तरकारी या गरम दूध डालते हैं यानी सब गरम चीजें ही देते हैं। इसके बाद ही उसपरसे ठंडे फल, ठंडा शरबत या ठंडा पानी देते हैं। इससे खूब अच्छी तरह यह देखनेमें आता है, कि जैसे हम देहके भीतर गरम या ठंडी चीजें बारी-बारीसे पहुंचाते हैं, वैसे ही बाहरसे भी ठंडे जलसे स्नान और गरम धूप या हवाका प्रयोग करते हैं। इस तरह बारी-बारीसे गरमी और सर्दीका प्रयोग (alternate application of heat and cold) करनेसे ही हमारी यह देह ठीक हालतमें रहती है और अच्छी तरह काम देती है, जिससे हमारी जान बची रहती है। अतएव इस गरमी-सर्दीके सामञ्जस्य (बराबर रहने) से ही हमारी तन्दुरुस्ती ठीक रहती है और इसमें गड़बड़ होनेसे ही रोग होने लगते हैं। इसी गरमी-सर्दीके असामञ्जस्य (गड़बड़ी) को मिटानेका नाम रोगीकी चिकित्सा करना है।

अब देखिये, भात पकानेके समय आग या गरमी क्या काम करती है? यदि आग या गरमी कम हो, तो भात कच्चा रह जाता है और बेशी हो जाये, तो माँड़ सूखकर गीला भात बन जाता है। दोनों ही हालतोंमें भात खाने योग्य नहीं रहता। इसी तरह यदि हमारे पेटमें जठराग्नि (हाजमेकी ताकत) कम

हो जाये, तो पेटमें पड़ा हुआ भोजन हज़म नहीं होता, अजीर्ण रोग (बदहज़मी) हो जाता हैं। और यदि हम बेतरह ठूंस-ठांस कर खा लें, तो वह भोजन भी हज़म नहीं होता और देहमें रहकर सड़ा करता है, जिससे दूषित गैस (Fermentation) निकलकर देहके अन्दरके भिन्न-भिन्न कल-पुर्जों में दाहकी सृष्टि करती है, जिससे तरह-तरहकी बीमारियाँ पैदा होती हैं। इस तरह हम देखते हैं, कि हमारे पेटमें जो पित्त या जठराग्निकी गरमी पहलेसे ही मौजूद है, उसके अलावा जरूरतसे ज़ियादा खाये हुए भोजनसे भी एक प्रकारकी और अग्नि देहमें उत्पन्न हो जाती है। जैसे असावधानीसे आगका इस्तेमाल करनेसे या अन्य किसी दैवी कारणसे आग लग जाती है, और घर द्वार जल-कर राख हो जाते और रहने योग्य नहीं रह जाते, वैसे ही यदि हम भी असावधानीसे जियादा खाना खा लें तो हमारे शरीरमें भी एक और तरह की गरमी (गैस) पैदा होकर भीतर ही-भीतर हमारे शरीरको इस तरह जलाने लगती हैं, कि यदि हम उसे किसी वैज्ञानिक उपायसे न बुझा सकेंगे, तो वह धीरे-धीरे जलाते-जलाते हमें मार ही डालेगी। इससे यह जाना जाता है, कि जैसे बाहरसे कपड़ेमें आग लग जानेपर हम उससे जलकर मर सकते हैं, वैसे ही अधिक भोजनके दोषसे देहके भीतर आग पैदा होकर मनुष्यको जला-जलाकर मार डालती है। इसलिये जिस प्रकार शरीरके बाहर आगसे बचे रहने की जरूरत होती है, उसी प्रकार अधिक भोजन या बुरा भोजन यानी नहीं खाने

योग्य पदार्थोंके भोजनसे, जिसमें, शरीरके अन्दर बुरी गैस पैदा न होने पाये. पूरी सावधानता रखना भी हमारे लिये सब तरहसे उचित और कर्त्तव्य है।

मैंने पहले ही कहा है, कि क्षिति, जल, पावक आदि पाँचों तत्वोंमें से मिट्टी, जल और हवा ये तीनों तत्व चौथे तत्व (आग या गरमी) का दमन कर सकते हैं। हमारे शरीरके सभी रोगोंकी उत्पत्तिका कारण हमारे शरीरमें जमा हुआ जियादा स्टीम या गैस (Fermentation)—गरमी या अग्नि—ही है। इसे ही हमलोग ज्वर कहते हैं। शरीरकी रक्षाके लिये मामूली तौरसे गरमी रहनेकी जरूरत है। देहके अन्दर परिमित रूपसे उत्ताप मौजूद रहनेसे ही हमारे पेटमें पड़ा हुआ अन्न पचता है, इसीकी बदौलत गरमागरम खून नसोंमें दौड़ता है, जिससे हमारी देह चलती-फिरती और कामकाज करती है। किन्तु उस गरमीकी कमी जिस प्रकार हमारे शरीरको नुक़सान पहुंचाती हैं, उसी प्रकार उसकी अधिकता भी आफ़तका घर है। देहके भीतरकी इस गरमीकी अधिकताका ही नाम ज्वर है। लुई कुनेका कहना है, कि जहां कोई रोग हुआ, कि समझना चाहिये, कि ज्वर मौजूद है और जहां ज्वर हुआ कि रोगका घर है। ज्वरके सिवा कोई रोग नहीं है और रोग विना ज्वर भी नहीं होता। इस तीसरे तत्व यानी अग्नि या गरमीकी अधिकता अर्थात् ज्वरको मिट्टी, पानी और हवा यानी क्षिति, जल और समीर ये तीनों तत्व दबा सकते हैं। कैसी ही आग क्यों न लगी हो, उसे जल

और मिट्टीसे बुझाया जा सकता है। आगके ऊपर खूब धूल-मिट्टी डाल देनेसे आग झट बुझ जाती है और थोड़ी-बहुत आग हो, तो उसे हवा भी बुझा देती है। अब यह देखा जाता है, कि मिट्टी जल और हवा, इन्हीं तीनों तत्वोंमें आगको बुझा देने की ताक़त मोजूद है। यानी ये ही तीन तत्व चौथे तत्व (आग) के दुश्मन हैं। अब सोच देखिये, जब एकमात्र जल ही बड़ीसे बड़ा आगको बुझा दे सकता हैं, तब वही जल हमारी देहके अन्दर पैदा होनेवाली मामूली आग या गरमीको क्योंकर शान्त नहीं कर देगा? जो चीज़ बड़ी भारी धधकती हुई आगको बुझा दे सकती है, वही शरीरकी जरा-सी गरमीको दबा दे सकती है, इस विषयमें सन्देह करनेका तो कोई कारण ही नहीं हो सकता। इससे यह साबित हुआ, कि जो जल बाहरकी बडी आगको बुझा सकता है, वही मनुष्यके शरीरकी मामूली आगको भी ठण्डा कर सकता है। पर हाँ, उस जलके व्यवहारके विषय में जरा विशेष होशियारीकी जरूरत है। शरीरकी औसत गरमी को क़ायम रखते हुए, सिर्फ फ़ाजिल गरमीको दूर करनेकी जरूरत पड़ने पर, यद्यपि जल ही इसकी एकमात्र औषधि है, तथापि इसका व्यवहार यों ही मनमाने ढँगसे करनेसे काम नहीं चलेगा। क़ायदेके साथ उस जलका व्यवहार करनेसे ही हमें आशाके अनुसार फल मिल सकता है। हमलोग इस जलका किस प्रकार व्यवहार करनेसे पूरा-पूरा लाभ उठा सकते हैं, इसका तरीक़ा ढूंढ़ते-ढूढ़ते लुई कुने, ए० जूस्ट और लिएडलेयर आदि

महात्माओंने जो रास्ते ढूंढ़ निकाले हैं, हमें तो वही सबसे अच्छे मालूम पड़ते हैं।

शरीरकी औसत गरमीको क़ायम रखते हुए, फ़ाजिल गरमीको दूर करनेके लिये लुई कुनेने दो प्रकारके शीतल जलके स्नानकी विधि निकाली है। एकका नाम "हिप-बाथ" (Hip-bath) और दूसरेका "सिज़-बाथ" (Sitz-bath) है। इनके सिवा और भी एक तरहका ठण्डा स्नान लुइकुनेने निकाला है, जिसका नाम (Mud-bath) या गीली मिट्टीका लेप है। हिप-बाथ और सिज़-बाथमें केवल ठण्डा पानी इस्तेमाल किया जाता है। मिट्टीके लेप या (Mud-bath) में मिट्टी, जल और हवा-ये तीनों ही मिलकर काम करते हैं। मान लीजिये, आपके शरीरमें कहीं फोड़ा निकल आया है। फोड़ा निकल आनेका मतलब यह, कि उस स्थानपर थोड़ी आग पैदा हो गयी है। अब यदि उस आग या गरमीको दूर करना हो, तो आगके प्रबल शत्रु हवा, मिट्टी और जल एक साथ मिलकर उसपर चढ़ाई कर दें, बस वह आग निश्चय ही बुझ जायेगी। इसी लिये फोड़े-फुंसीपर गीली मिट्टीका लेप लगाना ही सबसे अच्छी दवा है। चाहे कैसा भी फोड़ा हो—ज़हरबाद हो या मामूली घाव हो,—यहां तक कि कार्बङ्कल भी इसी मिट्टीके लेप या जलकी पट्टीसे आराम हो जाता है। मिट्टीकी पट्टी देते-देते जब फोड़ा फूट जाये और उसमें छेद हो जाये, उस समय भी मिट्टीका लेप या सिर्फ ठण्डे पानीकी पट्टी उसके लिये सबसे अच्छी और निर्दोष औषधि है।

इसीलिये देखा जाता है, कि इस तरह ठण्डे जलकी पट्टी या गीली मिट्टीकी पट्टी पेडू पर देनेसे कठिनसे कठिन ज्वर, यहां तक कि न्यूमोनिया और टाइफ़ायड भी दूर हो जाते हैं, मामूली बुख़ारका तो कहना ही क्या है? इस विषयमें हमलोगोंने स्वयं परीक्षा करके देखा है और आश्चर्यजनक लाभ होते पाया है।

और एक दृष्टान्त लीजिये,—मेरे हाथमें जो पहला न्यूमोनियाका रोगी आया, वह सात दिनोंमें ही आराम हो गया। मेरे एक भांजेके पुत्रका नाम श्रीविष्णुपद मुखोपाध्याय है। उसकी उमर १५ वर्षकी है। गत २६ वीं जनवरी १६२४ को उसे बड़े जोरसे न्यूमोनिया हो गया। उसकी देहकी गर्मी १०५ डिग्री तक पहुंच गयी। दाहिनी ओरका फेफड़ा फूल उठा और उसमें बड़ा दर्द मालूम पड़ने लगा। रह रह कर वह बड़े जोरसे खांसने लगता और मारे तकलीफके छटपटाने लगता था। हमने उसकी चिकित्सा किस तरह की और किस तरह उसकी यह कठिन न्यूमोनिया आराम हुई। यह सुनकर आप लोग अचम्भेमें पड़ जायेंगे।

देखिये। रोगीको न्यूमोनिया हुई है। १०५ डिग्रीका ज्वर है। दाहिनी ओरका फेफड़ा फूल गया है। उसमें दर्द इतना है कि रोगी बेचैन है। सब लोग समझते हैं, कि न्यूमोनिया बड़ी खराब बीमारी है—सर्दी लगने से ही यह रोग होता है। इस लिये रोगी को जहाँ तक हो सके गरम रखना चाहिये, इसीमें उसकी भलाई है। कुने इस रोगकी उत्पत्तिका जो कारण बतलाता है; वह

ठीक इसका उलटा है। उसका कहना है, कि और-और ज्वरोंकी तरह यह भी एक प्रकारका ज्वर है। जो शरीरकी बेहिसाब गरमी सब रोगोंकी जड़ है, वही इसकी भी। यह फ़ाज़िल गरमी किस तरह शरीरमें पैदा होती है, इसके सम्बन्धमें लुईकुने ने लिखा है,—

"हमलोग जो भोजन करते हैं, वह यदि परिमित हो, तो शरीरकी नाना प्रकारकी प्रक्रियाओं और पित्त यानी जठराग्निके सहारे वह हमारी पाक-स्थलीमें जाकर पचता है। यदि खाना मामूली तौरसे परिमित हो और वह जल्दही हजम हो जाये, तो उससे जो गरमी पैदा होती है, वही हमारे शरीरकी औसत गरमी है और वही हमारे शरीरकी सब प्रकारसे रक्षा और पालन किया करती है। पर हम यदि बेहिसाब ठूंस ठूंस कर खा लें या नहीं खाने योग्य पदार्थ गटक लें, तो वह कभी हजम नहीं होगा और हमारी पाक-स्थलीमें पड़ा-पड़ा सड़ता रहेगा। शायद यह बात सभी जानते होंगे, कि जहां कहीं कोई सड़ी चीज़ पड़ी होगी, वहीं वह एक प्रकारकी गरमी गैस, या स्टीम पैदा कर देगी। हमारे पेटमें पड़े हुए फ़ाज़िल या सड़े बासी भोजन भी जब सड़ने लगते हैं, तब उनसे भी ठीक इसी तरहकी गैस या स्टीम उठने लगती है। यह गैस या स्टीम बड़ी ही गरम चीज़ है। यह गरम स्टीम या गैस धीरे-धीरे शरीरके अन्दर जमा होते-होते फिर इतना अधिक हो जाता है, कि उससे शरीरके भीतरसे लेकर बाहरके चमड़े तक गरमी या बुखारके आसार मालूम पड़ने लगते हैं। इस तरह

पाकस्थली और पेड़ूके अन्दर स्टीम पैदा होनेको ही ज्वर कहते हैं। जब यह स्टीम देहमें जमा होता है, तब वह देहके भीतर खूब दौरा करने लगता हैं और बाहर निकलने की चेष्टा करता है। यह स्टीम कभी तो ऊपरकी ओर उठता है और कभी नीचेकी ओर जाने लगता हैं। जब यह स्टीम ऊपरकी ओर जाकर फेफड़ेपर हमला करता है, तब फेफड़ा फूल उठता है यानी वहाँ सूजन पैदा हो जाती है और बड़ा दर्द मालूम होने लगता है। जब दाहिनी ओरके फेफड़ेपर उस स्टीमका आक्रमण होता है, तब उसे Pneumonia of the right lungs और बायीं ओरके फेफड़ेपर होता है तब उसे Pneumonia of the left lungs कहते हैं। जब दोनों ओरके फेफड़ेपर आक्रमण होता है, तब "डबल निमोनिया" होता हैं। यह डबल निमोनिया सबसे भयङ्कर बीमारी हैं। जब फेफड़ेमें रोग होता हैं और फूल उठता है, तब रोगीकी देह बहुत गरम हो जाती है और उसे क्या बाहर, क्या भीतर, बड़ी जलन मालूम होने लगती है और खूब प्यास सताती है। वह पलपलपर पानी चाहता है। जब रोगी इस तरह हरदम प्याससे छटपटाता नजर आये, तब समझना चाहिये, कि उसके शरीरके भीतर बड़ी गरमी पैदा हो गयी है; यानी उसे ज्वर हो गया है।

मेरे इस नातेदार रोगीको जब १०५ डिग्रीका बुखार हो आया और उसके साथ-ही-साथ दाहिने फेफड़ेमें न्यूमोनियाके लक्षण दीख पड़े, तब मैंने उसकी चिकित्सा लुई कुनेकी रीतिसे ही करने का विचार किया। लुई कुनेका मत हैं, कि जहां ज्वर हो, वहां

ठन्डा जल या गीली मिट्टी ही उसकी दवा समझनी चाहिये। जहां सूजन या घाव हो, वहाँ भी ठन्डा पानी या गीली मिट्टी ही काममें लानी चाहिये। क्योंकि सूजन या घावका मतलब ही यह है, कि वहां आग या गरमीकी पैदाइश हो गयी है। यह मैं पहले ही कह आया हूं, कि आग या गरमीके दुश्मन हवा, पानी और मिट्टी ही है। यह सोचकर चिकित्साके आरम्भमें हमलोगोंने रोगीको बाथ लेनेवाले "टब" में ठंडा पानी (अर्थात् पानीके बम्बेसे लिया हुआ जल) छोड़कर उसीमें उसे बठाकर ठंडे जलसे ३० मिनट तक (खयाल रहे, उस समय जनवरी महीना खतम हो रहा था) स्पाइन-बाथ (Spine bath) दिलवाया और इसके बाद सिरसे लेकर पाँव तक सारी देह ठण्डे पानीसे धो दी। इसके बाद उसे पानीसे हटाकर, उसका शरीर अच्छी तरह पोंछ दिया गया और गरम कपड़ा पहनाकर सुला दिया गया। कुछ ही देर बाद रोगीकी छातीकी सर्दी ढीली होने लगी और उसके शरीरकी गर्मी ९९ डिग्री तक उतर आयी। रोगीको चैन मालूम पड़ने लगा। इसके बाद रोगीके फेफड़ेमें न्यूमोनिया हो जानेसे दर्द हो रहा है, इसलिये जरूर वहां अग्नि या उत्तापकी पैदायश हो गयी है, यही सोचकर मैं रोगीकी छातीपर थोड़ी-थोड़ी देरके अन्तर पर ठंडे पानीकी पट्टी देने लगा। इस तरह ठंडे पानीके प्रयोगसे रोगीको आशासे अधिक आराम मालूम पड़ने लगा। चिकित्साके पहले दिन तीसरे पहरसे रोगीका ज्वर १०१ से लेकर रात होते-होते १०३॥ डिग्री तक पहुंच गया। सारा दिन

उसके पेडूपर ठंडे पानीकी पट्टी दी जाती रही। रातको जब फिर छातीमें दर्द होने लगा और लम्बी सांसें चलने लगीं, तब २० मिनट तक रोगीको "सिज़्-बाथ" यानी लिङ्ग-स्नान कराया गया। इससे रोगीको नींद आ गयी और वह नींद ४।५ घंटे बाद—एकदम भोरमें ही टूटी। रोगीके नींद आनेके पहले, सिज़्-बाथके बाद प्रतिदिन रातके समय मैं उसके पेडूपर आध इञ्च मोटी गीली मिट्टीकी पट्टी देकर रखता था। सवेरे देखनेमें आता, कि वह गीली मिट्टी पेडूकी गरमीसे एकदम सूखकर फट गयी है और रोगीके शरीरकी गरमी ९९ डिग्री तक उतर आयी है तथा उसे बड़ा आराम मालूम पड़ता है। दूसरे दिन सवेरे शरीरका उत्ताप ९९ तक उतरा और सारा दिन इतना ही रहा। इसके बाद दूसरे दिन रोगी इतना कमजोर हो गया, कि उसे उठाकर "बाथ" वाले "टब" में बैठाना मुश्किल हो गया। तब केवल बीच-बीचमें गीली मिट्टीकी पट्टी ही पेडू पर दी जाने लगी। इससे रोगी दिन-भर अच्छी तरह रहा। फिर शामके बादसे ही गरमी बढ़ने लगी। यह देख उसी समय उसे २० मिनट तक फिर "सिज़्-बाथ" दिया गया, जिससे उसे नींद आ गयी। नींद पांच छः घण्टे तक रही। सिज़्-बाथके बाद पहले दिनकी तरह मिट्टीकी पट्टी दी जाती रही।

इन दो दिनोंमें उसे पथ्यके तौर पर केवल कच्चे नारियलका पानी, कमला-नीबू (नारङ्गी) और ठण्डा पानी ही दिया गया। तीसरा और चौथा दिन भी इसी तरह बीता। पांचवें दिनसे

रोगीकी हालत बहुत सुधरने लगी। दस्त साफ़ होने लगा और सर्दी भी दूर होने लगी। दो बार साफ़ खुलासा दस्त हो जाने से उसकी हालत और भी अच्छी हो गयी। छठें दिन स्टीम-बाथ देकर रोगीके शरीरसे खूब पसीना निकलवा देनेपर उसे फिर ४।५ मिनट तक ठंडे जलसे स्पाइन-बाथ दिया गया। इसीसे शरीरका उत्ताप ९८ डिग्रीसे भी नीचे उतर आया। चौथे और पाँचवें दिनसे रोगीको भूख लगने लगी थी, इसलिये उसे पपीता, शफ़तालू इत्यादि फल थोड़ा-थोड़ा करके दिये जाते रहे। छठें दिन रातको फिर सिज़-बाथ और मिट्टीकी पट्टी दी गयी। सातवें दिन सवेरे देखा गया, कि ज्वर ९७.५० डिग्री तक उतर आया है। इसके बाद फिर उसे बुखार नहीं हुआ और उसी दिनसे वह एकदम अच्छा ही हो गया।

इस तरहसे न्यूमोनियाकी सी कठिन बीमारी केवल ७ दिनमें सिर्फ मिट्टी और पानीके सहारे, बड़ी आसानीसे दूर हो गयी। यह बात बिना आंखों देखे भला कौन मानेगा? खैर, दसवें दिन रोगीको पथ्य दिया गया। उसे सात दिनों तक ऐसी कठिन बीमारी रही; पर उसके लिये किसीको किसी दिन रातमें जागना नहीं पड़ा। अब तो वह एकदम तन्दुरुस्त है और लिख-पढ़ रहा है। इस तरहकी न्यूमोनियाके भी जल द्वारा आराम हो जानेसे यही साबित होता है, कि चाहे कैसाही ज्वर क्यों न हो, वह शरीरकी बेहिसाब गरमीसे ही पैदा होता है और उसे दूर करनेके लिये आग या गरमीके शत्रु जल, मिट्टी और हवाकी

ही मदद लेनी चाहिये। इस हवाके लिये जनवरीका महीना होने पर भी उस रोगीकी चिकित्साके समय और उसके बाद भी उसके घरकी तमाम खिड़कियाँ दिन-रात खुली रहती थीं।

लुई कुने और ए० जूस्टका भी कहना है, कि जैसे न्यूमोनिया-रोगमें जल, मिट्टी और हवा ही दवा हैं, वैसे ही टाइफ़ायड ज्वर, छोटी माता या चेचक और अन्यान्य प्रकारके ज्वरोंमें भी यही सब चीजें काम आती हैं। जब जो लोग इन सब कठिन रोगोंकी इस रीतिसे चिकित्सा करते हैं, उनमें विशेष प्रकारकी अभिज्ञता (जानकारी) भी होनी उचित है। लुई कुने द्वारा आराम किये गये रोगियोंका विवरण देखनेसे मालूम होता है, कि टाइफ़ायड ज्वर छः सात दिनोंमें आराम हो जाता है। चेचक कुछ ही घण्टोंमें और प्रसूतिका-ज्वर (Puerperal Tener) तीन-ही-चार घण्टोंमें आराम हो जाता है।

मेरे हाथों और मेरे जो जो मित्र हैड्रोपैथीके द्वारा इलाज करते हैं, उनके हाथों जो सब रोगी आराम हुए हैं, उनका ब्यौरा "आरोग्य-संवाद" शीर्षक अध्यायमें लिखा हुआ है। सब बातोंका सार यह निकलता है, कि जहाँ देहमें ज्वर या औसतसे जियादा गरमी पैदा हो, कि उसका इलाज जल, मिट्टी और हवासे ही करे। यही सबसे सहज तरीक़ा है। इसके लिये दवाख़ानेको बिलका रुपया नहीं देना पड़ता या इन्जेकशन दिलवा कर देह, हाथ, पैरमें सुईसे छेद कराकर शरीरके अन्दर जहर नहीं डलवाना पड़ता।

आजकल यह देखनेमें आता है, कि जो लोग बड़े होशियार और बहुत दिनोंके तजुर्बेकार ऐलोपैथिक डाक्टर हैं, वे लोग टाइफ़ायड ज्वरमें रोगीको नाम मात्र दवा देते हैं, और केवल जलके ही प्रयोग द्वारा रोगीको आराम करते हैं ; मेरा तो ऐसा खयाल है, कि यदि वे लोग सभी बीमारियोंमें स्वभाव-चिकित्सकोंकी रीतिके अनुसार "बाथ" दिलवाया करें तो और भी फ़ायदा हो, इसमें सन्देह नहीं।

न्यूमोनियाके रोगीकी तरह और कितने ही रोगियोंको, जिनमें किसीको लाल आँव गिरता था, किसीको मलेरिया बुखार हो गया था, किसीको हुपिङ्ग-कफ़ (कूकर खाँसी) हो गयी थी, किसीको क्षय-कास (छई—Consumption) हो गया था, इसी जलचिकित्सा द्वारा आराम कर दिया गया है। इन सबका खुलासा ब्योरा "आरोग्य-संवाद" नामक अध्यायमें देखिये।

नवाँ परिच्छेद

मनुष्यके शरीरके साथ हवाका सम्बन्ध।

जैसे शरीरकी पाक-स्थलीमें खाना (फल, मूल, अन्न आदि) पहुंचानेकी जरूरत होती है, वैसे ही देहके भीतर फेफड़ेकी खुराक हवा है। यह हवा सदा हमारे फेफड़ेके भीतर साँसके रूपमें आती-जाती रहती है। हम जो साँस लेते हैं, वह फेफड़ेके अन्दर पहुंचकर वहाँके समस्त दूषित पदार्थोंको साफ कर फिर साँसके रूपमें बाहर निकल जाती है। पेटमें खाना दो दिन नहीं पहुंचे, तो प्राण बच सकते हैं; परन्तु हवा बन्द होनेसे तो पांच मिनट भी प्राण न बचें। इसीलिये भगवान्‌ने हमारे शरीरके भीतर और बाहरसे निरन्तर हवा पहुंचाते रहनेकी व्यवस्था की है।

किसी तरहकी बू को—चाहे वह खुशबू हो या बदबू—हवा झट अपनेमें मिला लाती है। गन्ध ग्रहण करनेकी उसकी इस शक्तिको देखकर दङ्ग रह जाना पड़ता है। कहीं दूरपर किसीने खूब मसालेदार तरकारी बनानी शुरू की, बस हवा झट उसकी खुशबूको हमारी नाक तक पहुंचा देगी। अथवा रास्तेमें मछली-वाली सिरपर बदबूदार पुठिया मछली लिये जाती हो, तो उसकी मछलीकी दुर्गन्ध भी हवाके सहारे नाकमें पहुंच जाती है। इसीसे

हवाका एक नाम "गन्धवाह" या "गन्ध ढोनेवाला" भी है। सुगन्ध हवाके साथ मिलकर हमें खुश करती है और देहको स्वास्थ्य प्रदान करती है। इसी तरह दुर्गन्ध हवाके साथ झटपट मिलकर हमारे शरीरमें रोगका सञ्चार करती है। इसीलिये दुर्गन्धवाले स्थानको रोगोंका घर समझकर छोड़ देना चाहिये। यही कारण है, कि घरमें या मुहल्लेमें किसीको हैजा, चेचक या प्लेग आदि छूतकी (फैलनेवाली) बीमारियां हो जाती हैं, तो उन बीमारियोंसे उठनेवाली गैस हवाके साथ मिलकर बराबर हमारी सांसके सङ्ग देहके अन्दर घुसती है और दूसरे लोगोंको भी वही बीमारियां हो जाती हैं। इसीलिये हमलोग शहरोंमें तरह-तरहकी गन्दी हवा भरी हुई देखकर शुद्ध और निर्दोष हवाकी खोजमें दूर-दूर भाग जाते हैं, देश छोड़कर परदेश चले जाते हैं।

ईश्वरकी यह विचित्र रचना है, कि एक ओर तो गन्दी हवा सांसके साथ भीतर जाती है और दूसरी ओर अधिकांश गन्दी हवा फिर सांसके साथ बाहर निकल जाती है। परन्तु जिनके शरीरमें पहलेसे ही दूषित पदार्थ (Morbid matter) मौजूद रहता है, उनके इस दूषित पदार्थके साथ सांसके साथ मिली हुई गन्दी हवा इस तरह मिल जाती है, जैसे आगके पास आते ही बारूद भभक उठती है। इसका नतीजा यह होता है, कि बड़ी भयङ्कर बीमारियां शरीरपर हमला कर बैठती हैं।

अतएव देखा जाता है, कि हवा नहीं होनेसे हमलोग घड़ीभर भी नहीं जी सकते। इस हवाके साथ यदि खराब गैस मिल

जाये, तो हमारी देहमें तरह-तरहके संक्रामक रोग पैदा हो जाते हैं—जैसे मैलेरिया, चेचक, प्लेग इत्यादि। इसलिये जिसमें हम लोग शुद्ध हवाके भीतर रहें और शुद्ध हवा सेवन कर सकें, इसका इन्तजाम करना हमारे लिये सब तरहसे उचित है।

हमारे शरीरमें हवाके घुसनेके लिये बहुतसी राहें हैं। इनमें प्रधान हमारी नाक और मुंह हैं। इनके सिवा हमारे शरीरके ऊपरके चमड़ेपर असंख्य रोम-कूप (रोएँके छिद्र) हैं। हमलोग इन्हीं रोम-कूपोंके सहारे चमड़ेके भीतर हवाका स्पर्श अनुभव करते हैं। साँस आने-जानेके लिये प्रधान द्वार हमारी नाक है और मुखकी क्रिया खाद्य भक्षण करना है। इसीलिये जो आदमी नाकके अलावा मुँहके भीतरसे साँस लेता और छोड़ता है, उसके फेफड़े में कुछ गोलमाल हो गया हुआ समझना चाहिये और यह जाना चाहिये, कि वह गड़बड़ भविष्यमें बड़ी भारी बीमारी पैदा कर दे सकती है। इसीलिये लुईकुनेका कहना है, कि जिसकी साँस नाकसे न चलकर मुंहसे चलती है, उसे भविष्यके लिये सावधान हो जाना चाहिये। क़ायदेके मुताबिक़ सब तरहके "बाथ" लेनेसे सांसके यन्त्रोंके विकार दूर हो जाते और स्वाभाविक रीतिसे नाककी राह सांस आती-जाती है, जिससे भविष्यमें Tuberculosis (क्षय-रोग) आदि कठिन रोगोंका भय नहीं रहता। लुईकुनेका यह भी कथन है, कि जो मेरी विधिके अनुसार प्रतिदिन "बाथ" लेता है, उसे हवा बदलनेके लिये (For Change) कहीं जानेकी जरूरत नहीं पड़ती। वह चाहे

जहां रहे, इस "बाथ" के प्रतापसे सदा भला-चङ्गा और नीरोग रहता है।

इस मुंह द्वारा साँस लेनेके विषयमें लुईकुनेने लिखा है, कि जो दीर्घजीवी व्यक्ति देखे जाते हैं, उनमें कोई मुंहसे साँस लेता हुआ नहीं दिखाई देगा। इसीसे हम देखते हैं, कि जो ठीक उमर पाकर बुड्ढे होते हैं, उनमेंसे कोई मुंहसे साँस नहीं लेता—वे मुंह बाये नहीं रहते। उनके होठ हमेशः बन्द रहते हैं—वे केवल नाकसे ही सांस लेते और छोड़ते हैं। जो लोग मुंहसे सांस लिया करते हैं, वे प्रायः कच्ची उमरमें ही बूढ़े हो जाते हैं और समयके पहले ही इस लोकसे बिदाई ले लेते हैं।

लुईकुनेका कहना है, कि ऐसे बहुत से रोग हैं, जो केवल जाड़े गरमी सभी ऋतुओंमें खिड़की खोलकर खुली हवामें सोने से ही आराम हो जाते हैं। शुद्ध हवा शुद्ध जलकी ही भांति हमारे शरीरके लिये विशेष उपकारी है। अकसर देखा जाता है, कि मरनेके लिये गङ्गाके तीरपर लाया हुआ आदमी गङ्गा किनारे की खुली हवाके प्रतापसे रोग-मुक्त होकर चङ्गा होकर घर लौट आता है।

प्रायः देखा जाता है, कि जहरीले साँपको लाठीसे मारकर फेंक देनेसे वह फिर जी उठता है। इसी लिये साँपको मार कर लोग योंही नहीं फेंक देते, बल्कि जलाकर फेंकते हैं, जिससे वह हवा पीकर जी न जाये। इससे भी यही साबित होता है, कि हवामें मरे हुए जीव-जन्तुओंको भी जिला देनेकी शक्ति है।

गांवोंमें खराब हवा फैलनेके कारण क्योंकर मेलेरिया ज्वर फैलता है, यह बात मैलेरिया ज्वर वाले प्रकरणमें अच्छी तरह बतलायी जायगी।

हवा जिस प्रकार दुर्गन्धके साथ मिलकर रोग पैदा करती है, उसी प्रकार सुगन्धके साथ मिलकर रोगका नाश भी करती है। इस लिये यदि हम अपने घरके पास खुशबूदार फूलोंका बगीचा लगायें या अपने सोनेवाले कमरेमें खुशबूदार फूल छितरा रखें, तो इससे भी हमारे कितने ही रोग दूर हो सकते हैं और हम आनन्दसे जीवन बिता सकते हैं।

दसवाँ परिच्छेद।

गनुष्यके शरीरके साथ आकाश या शन्यका विशेप सम्बन्ध।

मैंने पहले ही कहा है, कि आकाश या शून्य इस जगत् ब्रह्माण्डका आधार है। हमारी इस देहका आधार भी कुछ तो पृथ्वी है और कुछ आकाश। हम पृथ्वीमें चाहे जहाँ कहीं खड़े रहें, सोयें या बैठें ; पर हमारा शरीर कुछ तो पृथ्वीपर रहेगा और कुछ आकाशमें। बिना आकाशके हवा चल ही नहीं सकती। कारण, आकाश हवाका आधार है। अतएव, यदि खुली और शुद्ध हवा पानेकी ज़रूरत हो, तो उसे आकाशके मध्यमें ही बहवाना पड़ेगा। खुली हुई जगह नहीं होनेसे शुद्ध हवा नहीं मिल सकती। इसीलिये शुद्ध हवाकी ज़रूरत होनेसे उसके साथ ही खुले स्थान यानी शून्य या आकाशकी आवश्यकता होती है, जिसके बीचसे होकर शु द्ध हवा चल सके।

ग्यारहवाँ परिच्छेद

लुईकुने, लिण्डलेथर और ए० जूस्टके मतानुसार सब प्रकारके वैज्ञानिक स्नान (बाथ)।

मैं पहले लिख आया हूं, कि हमारे जीवन और शरीरकी रक्षाके लिये स्नान भी एक बड़ी ही ज़रूरी चीज़ है। अब मैं यहाँपर लुईकुने, ए० जूस्ट और लिण्डलेथर आदि प्रधान-प्रधान प्राकृतिक चिकित्सकोंने किस प्रकार वैज्ञानिक रीतिसे स्नान करनेके उपाय बतलाये हैं, यही बतलाना चाहता हूं। साथ ही यह भी बतलाया जायेगा, कि इन वैज्ञानिक स्नानोंके प्रभावोंसे क्योंकर हमलोग हर तरहकी बीमारियोंसे छुटकारा पा सकते हैं। इन स्नानोंमें जो कई तरहके स्नान मुझे सबसे उपकारी मालूम पड़े हैं, उन्हीं सबका यहाँ विशेष रूपसे उल्लेख करूंगा।

मैंने पहले ही कहा है, कि "छिति, जल, पावक, गगन समीरा" इन्हीं पाँच तत्वोंसे हमारी देह बनी है। इसलिये इन्हीं पाँचोंके आधारपर स्वभाव-चिकित्सकोंने सब तरहके स्नानों (बाथों) की व्यवस्था की है। जैसे,—

१—कादा-स्नान या Mud-bath or Mud-Poultice or Mud-Bandage & Earth Compress अर्थात् मिट्टी और पानी एकमें मिलाकर जो गीला कादा तैयार होता है, उसीको अवस्था-भेदके अनुसार कभी सारे शरीरमें और कभी शरीरके भिन्न-भिन्न हिस्सोंमें लगाना। स्वभाव-चिकित्सकोंमें ए० जुस्ट इस Mud-bath कादा-स्नानका विशेष पक्षपाती था।

२—Hip Bath यानी नाभि-स्नान। ठण्डे जलका प्रयोग किया जाता है।

३—Whole-Bath या गोता मारकर नहाना। ठण्डे जलमें।

४—Sitz-bath (सिज़ बाथ) यानी लिङ्ग-स्नान। विशेष-रूपमें ठण्डा किये हुए जलके द्वारा यह स्नान किया जाता है।

५—Steam-Bath (गरम पानीकी भापका स्नान लेना। दूसरे शब्दोंमें तेज वा उत्ताप-स्नान) अर्थात् पानी गरम करनेसे उससे जो भाप निकले, उसी भापका शरीरपर प्रयोग कर देहसे पसीना निकाले। इससे शरीरके भीतरकी खराबियां बाहर निकल जाती हैं।

६—Sun-bath (सूर्यकी किरणोंमें स्नान करना। यह भी उत्ताप-स्नान ही हुआ) हरे रङ्गके पत्ते (जैसे केलेका पत्ता) लेकर उन्हींसे शरीर ढक दे। सूर्यकी किरणें उन्हीं पत्तोंके भीतरसे शरीरके भीतर प्रवेश करेंगी। इससे भी शरीरसे पसीना निकलेगा और भीतरका मैल बाहर हो जायेगा।

७—Air-and-Light-Bath (हवा और रोशनीमें स्नान

अर्थात् वायु और आकाशमें स्नान करना) अर्थात् नङ्गी देह करके शुद्ध हवा और रोशनीमें बैठकर सारे शरीरमें निर्दोष वायु लगने देना। जैसे—क्या जाड़ा, क्या गरमी, सभी ऋतुओंमें, दिन-रात खिड़कियां खोलकर रहना या सोना। यह हवा और रोशनीमें स्नान करनेका अच्छा तरीक़ा है। ए० जूस्टने अपनी Return to Nature नामक पुस्तकमें इस Air-and-Light-Bath के बहुत गुण बतलाये हैं।

अब ये सब बाथ किस प्रकार आसानीसे लिये जा सकते हैं, यह एक-एक करके बतलाना चाहता हूं। Mud-Bath (या कादा-स्नान)—मिट्टी और जल मिलानेसे कीचड़, कादा या गीली मिट्टी तैयार होती है। इन कादासे मतलब बिना कंकड़-पत्थर या कुश-कांटके वैसी चिकनी मिट्टीसे है, जैसी पानी घट जानेपर गङ्गाके किनारे देखी जाती है, या शहरोंमें कलके जलवाली टङ्कियोंमें पायी जाती है, अथवा गांवोंमें ऐसे तालाबोंमें पायी जाती है, जिनके जलमें शुद्ध हवा और धूप पहुंचती है, अथवा बालू और कड़ी मिट्टी मिली हुई गीली मिट्टीसे हैं, अथवा बालूदार चिकनी मिट्टीसे है (जिसे दो-फ़सली मिट्टी भी कहते हैं)। इसी तरहकी गीली मिट्टी बीमारीकी हालतमें काममें लायी जाती है। मैं पहले ही कह चुका हूं, कि रोगका मानी बुख़ार है और बुख़ारका मतलब शरीरकी स्वाभाविक गरमी (Normal Temperature) का ९८'४० डिग्रीसे अधिक हो जाना है। साथ ही मैं यह भी कह आया हूं कि आग या गरमीके शत्रु मिट्टी और

पानी हैं। इसलिये हमारे शरीरमें चाहे जो कोई बीमारी, यानी ज्वर अर्थात् अधिक गरमीका प्रकोप हो, तो उसे दबानेके लिये सिर्फ़ पानी या पानीको मिट्टीके साथ मिलाकर काममें ला सकते हैं। एकसे दो का ज़ोर ज़ियादा होता है। इसलिये सिर्फ़ पानी और मिट्टीके मेलसे जो कादा तैयार होता है, उसमें गरमी शान्त करनेकी शक्ति और भी अधिक है। कारण, कादेमें जल और मिट्टी, ये दो भाग, यानी गरमीके शत्रु मौजूद हैं। ये दोनों ही एक साथ मिलकर गरमीपर चढ़ाई करते हैं। इसलिये केवल जलकी अपेक्षा कादेमें बहुत फ़ायदा नज़र आता है। और जहां कादेका लेप किया जाता है, वहाँ आगको एक और शत्रु—पवन—जो हर जगह मौजूद रहता है, वह भी साथ-साथ काम करने लगता है।

मैंने ख़ुद आज़माकर देखा है, कि पेडूपर गीली मिट्टी (कादे) का प्रलेप न्यूमोनिया-ज्वरमें, मैलेरिया-ज्वरमें, रक्तामाशय (आंव) रोगमें, डिस्पेपसिया (संग्रहणी) रोगमें, दमा-रोगमें, क्षय-कासमें, केवल जलके बाथ (स्नान) की अपेक्षा अधिक उपकारी है। शरीरकी बढ़ी हुई गरमीको दूर करनेके लिये यह कादा कैसी अच्छी दवा है, इस बातकी सब लोग परीक्षा करके देखें, तो अच्छा है।

ए० जूस्टका कहना है, कि भारतवर्षके जङ्गली लोग घाव और फ़ोड़े-फुन्सियोंपर गीली मिट्टीका लेप लगाकर ही अपना रोग दूर कर लेते हैं।

घाव-फोड़े होनेपर जानवर भी मिट्टीसे ही काम लेते हैं। अकसर देखा जाता है, कि जब पीलवान बर्छेसे हाथीके सिरपर घाव कर देते हैं, तब हाथी अपने मुंहकी रालके साथ मिट्टी मिलाकर उस ज़ख़मपर डालता है, जिससे उसका जख्म आराम हो जाता है।

घोड़ेके पैरमें ज़ख्म होनेपर या और कोई रोग होनेपर गीली मिट्टीका लेप लगाया जाता है। इसीसे उसका रोग दूर हो जाता है।

ठण्डे जलसे घिसकर हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ लेना—फ्रिकशन हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ ठण्डे जलसे ही लिया जाता है, गरम जलसे नहीं। हिन्दीमें हिप-बाथको "नाभि-स्नान" कह सकते हैं। स्पाइन-बाथका मतलब ठण्डे जलसे भरे हुए बाथ-टबमें चित सोकर स्नान लेना, और हिप-बाथका मतलब बाथ-टबके बीचमें जांघके ऊपरसे लेकर नाभि तक डुबाकर स्नान करना है। हिप बाथमें जांघसे लेकर पैरके नीचेका सब हिस्सा और कमरसे सिर तक ऊपरका हिस्सा टबके बाहर रखना पड़ता है। स्पाइन-बाथमें जांघसे लेकर पैर तक और गलेसे लेकर सिर तकका हिस्सा टबके बाहर रहता है। शरीरका बाक़ी हिस्सा पानीमें डूबा हुआ रहना चाहिये।

बाथका टब गैलवेनाइज़ड़ शीटसे (अर्थात् जिस टीनसे बाल्टी बनती है उसीसे) तैयार किया जाता है। हिप-बाथ, स्पाइन-बाथ और सिज़-बाथ—ये तीनों ही तरहके बाथ जिस

टबमें लिये जा सकते हैं, उसकी शकल आदिका पूरा व्यौरा पुस्तकके आरम्भमें दिये हुए चित्रमें देखिये। उसमें स्पाइन-बाथका चित्र दिखलाया गया है। इस टबकी लम्बाईमें सोकर स्पाइन-बाथ लिया जाता हैं और आड़े बैठकर हिप-बाथ लेना होता है।

ये टब P. C. Paul & Co (पी० सी० पाल ऐण्ड कम्पनी) के यहां मिलते हैं। इनका पता ४१ नं० मोतीसील स्ट्रीट—धर्मतल्ला, कलकत्ता है। एक टबका दाम १२) है।

हिप-बाथ लेनेके लिये टबमें इस तरह आड़े-तिर्छे बैठ जाना होता है, जिसमें जांघसे नीचे और नाभीसे ऊपरका हिस्सा टबके बाहर ही रहे। केवल जांघसे कमर तक टबके भीतर रखना होगा। इस तरह बैठनेपर टबमें जितना पानी समा सके, उतना ठण्डा जल छोड़ना चाहिये। इसके बाद पीछेकी ओर ज़रा झुक कर दाहिने हाथमें एक रुखड़ा तौलिया लेकर उसीसे पेड़ूको लगातार घिसना चाहिये। घिसनेका काम बहुत ज़ोरसे भी न हो और एकदम आहिस्ते-आहिस्ते भी न हो। रगड़नेका नियम यह है, कि एकबार कमरकी दाहिनी ओरके छोरसे लेकर बायीं ओरके छोर तक एक बार कमरमें जहां धोती लपेटी जाती है, वहांसे लेकर पेड़ूके नीचेवाले हिस्सेके आख़ीर तक। इस प्रकार पेड़ूको घिस-घिसकर शरीरके इस हिस्सेको ठण्डा करनेका नाम Friction Hip-Bath या रगड़के साथ नाभि-स्नान हैं। इस बाथके लिये जो जल काममें लाया जाये, उसकी Temperature यानी गरमी ६८° डिग्रीसे लेकर

८४° डिग्रीके भीतर होनेसे ही काम चल जायेगा। हमलोग इस कलकत्तेमें कलका जो पानी, जाड़ा-गरमी सभी ऋतुओंमें, पाते हैं, उसकी और गङ्गाके जलकी गरमी प्रायः सदा ही ६८° डिग्रीसे ८४° डिग्रीके बीचमें रहती है। इससे ज़रा सा इधर-उधर होनेसे भी वैसा कोई हर्ज नहीं है। थोड़ा-बहुत कम-वेशी गरम होनेसे भी वह जल शरीरपर काम कर सकता है। गांवोंमें गरमीके दिनोंमें सवेरेके वक्त तालाबके पानीकी गरमी भी प्रायः ६८° डिग्रीसे ८४° डिग्रीके बीचमें ही रहती है। ज़रा सा इधर-उधर होनेसे कोई हर्ज नहीं है। हां, गरमीके दिनोंमें जितना ठण्डा पानी मिल सके, उतना ही अच्छा है। कहनेका मतलब यह है, कि पानी एकदम बर्फकी तरह ठण्डा नहीं होना चाहिये और पानीकी जगह बर्फका इस्तेमाल तो हरगिज नहीं करना चाहिये। जाड़ेके दिनोंमें देहातोंके तालाबमें सारा दिन जैसा पानी मिलता है, वही हिप-बाथके लिये काममें लाया जा सकता है। गरमीके दिनोंमें जहां ख़ूब ठण्डा पानी न मिले, वहां जलके साथ थोड़ी सी बर्फ मिलाकर उसे ठण्डा कर ले सकते हैं; परन्तु यह ख़याल रहे पानी बर्फकी तरह ठण्डा नहीं होना चाहिये। गांवोंमें गरमीके दिनोंमें ख़ूब बड़ेसे मिट्टीके 'नाद' में (कुण्डेमें) पानी रखकर ठण्डा करके काम चलाया जा सकता है। हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ दोनों हीमें एक ही तरहका पानी इस्तेमाल किया जा सकता है।

हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ द्वारा शरीरके कुछ अंशको ठण्डे

पानीमें डुबाये हुए रखनेसे वह शरीरपर किस प्रकार असर करता है, अब वही देखना चाहिये।

मैं इसके पहले ही लिख आया हूँ, कि ज्वरके मानी शरीरके अन्दर बुरी गैस या स्टीमका जमा हो जाना है। इस स्टीमके पैदा होनेका यह कारण भी बतलाया जा चुका है कि यह गरमी नहीं पचे हुए खानेके सड़ जानेसे जो एक प्रकारकी ख़राब गैस या भाप(Fermentation) निकलती है, उसीसे पैदा होती है। यही स्टीम या गैस सारी देहमें फैलकर हर तरहके बुखार या शरीरकी बे-हिसाब गरमीको (स्वाभाविक गरमी ९८·४० डिग्रीसे ऊपर) पैदा करती है। यह भी पहले ही बतलाया जा चुका है, कि आग या गरमीके दुश्मन या हवा मिट्टी, पानी और दवा हैं। अब शरीरकी औसत गरमी (Normal Temperature)९८·४० डिग्री तक क़ायम रखते हुए जिन सब तरीकोंसे फ़ाजिल गरमीको दूर किया जाता है, उनमें सबसे सहज तरीक़ा हिप-बाथ (नाभिस्नान) और स्पाइन-बाथ है। स्पाइनबाथ भी एक तरह हिप-बाथ ही है। अब एक सहज दृष्टान्त द्वारा स्पाइन-बाथ और हिप-बाथको समझानेकी चेष्टा की जाती हैं। मान लीजिये, एक कटोरेमें खुब गरम दूध रक्खा है, जिससे भाप निकल रही है। यदि उस दूधके कटोरेको यों ही जमीनपर रख दिया जाये, तो कटोरेके नीचेकी मिट्टी और बाहर ठण्डो हवाके संयोगसे उस दूधकी भाप धीरे-धीरे पानी बन जायगी और वह दूध आपसे आप ठण्डा हो जायेगा। पर इस तरह आपसे आप दूधके ठण्डा होनेमें

बहुत देर लगती है। अब यदि आपको जल्द उस दूधको ठण्डा करके पीकर बाहर जानेकी जरूरत हो, तो आप किस उपायसे (बिना उस दूधमें पानी मिलाये ही) उसे झटपट ठण्डा कर सकते हैं? इसका सहज उपाय यह है, कि उस कटोरेसे एक बड़ा बर्त्तन लाकर उसमें ठण्डा पानी भर दें और उसीमें उस कटोरेको वहां तक डुबा रखें, जहाँ तक दूध है। ऊपरका हिस्सा जलके बाहर रहेगा। इस तरीकेसे दूध ज्यों-का-त्यों ही रहेगा और वह झटपट ठण्डा हो जायगा। इस जगह ऐसा देखा जाता है, कि गरम दूधको कटोरेके नीचेके ठण्डे पानी और ठण्डी हवाने ही मिलकर इतनी जल्दी ठण्डा कर दिया। और यदि उस समय काफ़ी हवा न चलती हो, तो कटोरेको पानीके बर्त्तनमें रखकर ऊपरसे पङ्खा करके भी उस दूधको जल्दी ठण्डा कर सकते हैं। इस दूधको ठण्डा करनेका एक और भी तरीक़ा है। वह यों है—कटोरेको पानीके बर्त्तनमें न रखकर खूब शीतल और पतली चिकनी मिट्टीके कादेमें उस कटोरेको रखकर पङ्खा हाँकें।

अब सवाल होता है कि कटोरेका दूध किस तरह ठण्डा हो गया? सभी जानते हैं, कि दूध या पानी गरम करनेसे उसमेंसे भाप निकलती है। गीली मिट्टी, ठण्डे पानी और ठण्डी हवाके साथ संयोग होते ही वह भाप पानी बन जाती है और धीरे-धीरे सारा दूध ठण्डा हो जाता है।

अब इस हिप-बाथ और कादेके स्नान द्वारा ज्वर दूर करनेके

साथ ऊपर लिखे गरम दूधको ठण्डा करनेके तरीकेकी कहां समानता है, वह देखना चाहिये ।

हमारी पाक-स्थली और पेडू मानों गरम दूधका एक कटोरा है, जिसके अन्दर हम तरह-तरहकी खाने-पीनेकी चीजें —दाल, भात, जल, दूध, दही इत्यादि डालते हैं। इन खाने-पीनेकी चीजों मेंसे जो चीजें नहीं पचीं, उनसे गरम दूधकी तरह स्टीम (भाप) उठने लगता है। यही स्टीम देहको बाहर-भीतरसे बेहद गरम कर देता है। अब यदि हम लोग टबमें ठण्डा पानी रखकर उसमें पेडूको डुबाये रखें, तो टबके अन्दर जो ठण्डा पानी है, उसके प्रभावसे शरीरके भीतरका स्टीम पानी बन जायेगा और वह पानी नीचेकी ओर आकर मल-मूत्रके साथ शरीरके बाहर हो जायेगा। पेडू पर गीली मिट्टी (कादे) का प्रयोग करनेसे भी ठीक यही फल होता है। इस हिप-बाथ और मड-बाथ (नाभि-स्नान और कर्दम-स्नान) द्वारा हमारे शरीरकी अधिकांश बीमारियां दूर होती हैं। अकसर लोग इन बाथोंकी बात सुनकर मज़ाक़ उड़ाया करते हैं ; पर मैं हर किसीसे इस बातका अनुरोध करूंगा कि आप लोग खुद परीक्षा करके देखें कि इस प्रकारके बाथोंसे कैसा आश्चर्यजनक फल होता है।

लुईकुनेने लिखा है कि एेलोपैथिक डाक्टर रोगीके पेडू पर ठण्डे पानीका प्रयोग करनेसे डरते हैं। थोड़ा ज्वर होने पर तो वे रोगीके बाहर या भीतर किसी प्रकारके जलका प्रयोग नहीं करने देते, परन्तु जब बुखारकी गरमी १०५ या १०६ डिग्री तक

पहुंच जाती है, तब वे जलका नाम लेते हैं और पेड़ू या और कहीं नहीं, सिर पर देनेकी राय देते हैं। वे यह नहीं समझते कि हमारी देहमें जो गरमी है या बढ़ती-घटती है, उसकी उत्पत्तिका स्थान हमारी पाकस्थली और पेड़ू ही है। यहींसे जो गरम स्टीम ऊपरको उठता है, वही शरीरके सभी हिस्सोंके साथ-साथ सिरको भी गरम कर देता है। मतलब यह कि हमारी पाकस्थली या पेड़ू आगके पैदा होनेकी जगह है, जहांसे आगकी लौ ऊपर उठती हुई हमारे सिरको भी बेहिसाब गरम कर देती है। अब हमारे शरीरके भीतर जहां आग लगी है, वहां पानी न देकर यदि हम ऊपर सिरपर पानी ढाला करें, तो यह आग शीघ्र क्योंकर बुझ सकती है? पेड़ू पर पानी न देकर सिरपर बरफकी थैली (Ice-bag) रखनेका नतीजा यह होता है, कि सिरकी गरमी मिटती ही नहीं, उलटी बढ़ जाती है, और सिरको चक्करमें डाल देती है।

यदि हम पानीसे आग बुझाना चाहते हैं, तो सबसे पहले हमारा यही कर्त्तव्य होता है, कि जहांसे आग इधर उधर फैलती है, उसी जगह पानी डालें। इसके बाद इधर-उधर जहां उसकी लपटें या चिनगारियां फैली हों वहां पानी दें।

इसीसे ज्वर होते ही लुईकुने सबसे पहले हिप-बाथ वा नाभि-स्नानकी व्यवस्था देता है और इसके बाद शरीरके अन्य हिस्सोंमें सिर और पैरमें—पानीका प्रयोग करनेकी सलाह देता है। यह हिप-बाथ ज्वर और अन्यान्य बीमारियोंमें कैसा आश्चर्य-जनक

फल दिखलाता है; वह लुईकुनेके तरीके पर चलकर बिगड़ी हुई तन्दुरुस्तीको सुधार लेनेवाले किसी पुरुष या स्त्रीसे पूछ देखिये। आप भी इस तरीके पर चलिये। फिर देखियेगा कि मैं जो कुछ कह रहा हूं, उसमें एक अक्षर भी झूठ नहीं है, बल्कि सोलह आने सच है।

जब तक शरीर बदस्तूर हलका और ठण्डा नहीं मालूम हो, तबतक हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ लेते हुये ऊपर लिखे अनुसार पेड़ूको रगड़ना चाहिये। पहले पहल पाँच मिनटसे दस मिनट तकका बाथ ही काफी है। इसके बाद रोगी अपने इच्छानुसार देर तक बाथ ले सकता है।

जो लोग बहुत ही कमजोर हो गये हों उनके लिये और दूध पीते बच्चोंके लिये २ से ५ मिनट तकका बाथ ही काफी है।

पहले ही कहा जा चुका है कि घुटने और पैर तथा कमरसे लेकर शरीरका ऊपरका हिस्सा हिप-बाथ लेते समय जलके बाहर रखना चाहिये। इसके बाद हिप-बाथके लिये जितना समय बतलाया गया है उतना समय बीत जाने पर शरीरके अन्यान्य हिस्सोंको बारी-बारीसे इस तरह स्नान कराना चाहिये:—सबसे पहले कण्ठसे लेकर कमर तक, इसके बाद गरदनके पिछले हिस्से से लेकर कमर तक, इसके बाद दाहिना हाथ, बायां हाथ, गला और सिर धोना चाहिये। सबके अन्तमें टबसे निकलकर पैरके नीचेका हिस्सा अच्छी तरह धो लेना चाहिये। कहनेका मतलब यह, कि हिप-बाथका समय बीत जाने पर शरीरके अन्यान्य

भागोंको साफ करके खूब पानी लेकर पूरा स्नान करके धो डालना चाहिये।

जिन्हें ज्वर हो आया हो या जो बेहद कमज़ोर हों या और किसी मर्जमें मुबतिला हों, उनको हिप-बाथ या स्पाइन-बाथ दिलाते समय उनके शरीरके उन हिस्सोंको, ज़ो टबके बराबर हो, गरम कम्बलसे ढक देना चाहिये। जिन्हें ज्वर हो गया हो ; पर जो बहुत दिनोंके रोगी या बेतरह कमज़ोर न हों, उन्हें गरमीके दिनोंमें इस तरह कम्बल उढ़ानेकी कोई जरूरत नहीं, परन्तु जाड़ेमें क्या रोगी, क्या निरोगी, सबके लिये कम्बल ओढ़कर ही हिप बाथ लेना अच्छा है।

हिप-बाथ ले चुकने पर खुली हुई जगहमें, जहां धूप और हवा हो, टहलकर शरीरको गरमा लेना चाहिये। हां, जो लोग बहुत दिनोंके रोगी या कमज़ोर हैं और उठकर टहल नहीं सकते, वे हिप-बाथ लेनेके बाद गरम कपड़ा पहन और ओढ़कर बिछौने पर सो रहें, तो फिर शरीरमें गरमी (Reactionary heat) भी आ जायगी और देहमें फुर्ती भी पहुंचेगी।

इस प्रकार पेड़ूको रगड़कर हिप-बाथ लेनेकी सलाह रोगी की हालत देखकर देनी होती है। हालत देखकर ही यह कहा जा सकता है, कि अमुक रोगीको दिनमें एक, दो, तीन या चार बार बाथ लेनेकी जरूरत है। रोगीकी शारीरिक अवस्था विचार करके हो 'बाथ' कितनी देर तक लेना चाहिये, यह बतलाया जा सकता है। किसी-किसी रोगीके लिये तो हिप-बाथकी जगह

केवल सिज़-बाथकी ही व्यवस्था करनी पड़ती है। किसीको हिप-बाथ और सिज़-बाथ दोनोंकी व्यवस्था देनी पड़ती है। जो लोग इस तरीकेसे रोगियोंका इलाज करते हैं, वही यह बात बतला सकते हैं कि किस हालतमें कौनसा बाथ रोगीको फ़ायदा पहुंचायेगा।

मैं पहले कह चुका हूं, कि ज्वरके मानी शरीरमें फ़ाज़िल गरमी पैदा होना है, फिर चाहे वह मामूली बुखार हो या न्यूमोनिया, टाइफ़ायड या काला बुखार ही क्यों न हो। मैं यह भी कह आया हूं, कि आग चाहे मामूली हो या भयङ्कर; पर जल, मिट्टी और हवा उसके दुश्मन हैं। इसलिये आग या ज्वर मामूली हो या भयङ्कर, उसे हवा, पानी और मिट्टीकी ही मददसे नष्ट किया जा सकता है। फ़र्क़ इतना ही है, कि थोड़ी आगके लिये थोड़ा पानी चाहिये और बड़ी भारी आगके लिये दमकलसे पानी देनेकी ज़रूरत पड़ती है। इसलिये ज्वरके आरम्भकी हालतमें, जब हमारी देहकी गरमी थोड़ी ही अधिक रहती है, वह गरमी थोड़े ही जलसे मिटा दी जा सकती है अर्थात् एक ही दो बार हिप-बाथ लेनेसे तबियत ठीक हो जाती है।

मैंने अपने घरमें छोटे बच्चेसे लेकर बहुत बूढ़े तक पर आज़मा करके देखा है, कि ज्वर होते ही एक-दो बार हिप-बाथ लेनेसे वह झट आराम हो जाता है। हाँ, ज्वर छूट जानेपर भी कई दिनोंतक हिप-बाथ लिया जाता है।

हालमें मैंने अपने घरके २०।२५ भिन्न-भिन्न व्यक्तियों के नये

बुखारपर आज़मायश करके देखा, कि उनका बुखार २ या ३ बार हिप-बाथ लेनेसे ही एकदम अच्छा हो गया। हाँ, न्यूमोनियाके रोगीको कई बार बाथ देना पड़ा है; पर उसमें भी ७ दिनसे अधिक समय नहीं लगा और एकदम चङ्गा हो गया। प्रत्येक बार बाथ देनेके बाद रोगीकी तकलीफ घटती मालूम पड़ती थी।

मेरे लड़केको "हूपिङ्ग कफ" (कूकर खाँसी) हो गयी। उसे आराम होनेमें सिर्फ १० दिन लगे। यह सबको मालूम है, कि इस हूपिङ्ग कफकी कोई दवा ही ऐलोपैथीमें नहीं है। और अन्यान्य चिकित्सा-पद्धतियोंके अनुसार इलाज करानेसे भी २।३ महीनेसे कममें यह बीमारी अच्छी नहीं होती—सो भी स्वाभाविक रीतिसे, आप-से-आप, अच्छी होती है।

मेरी स्त्रीको दमेकी बीमारी थी, जिसके मारे उसके प्राण सङ्कटमें थे। गत २ महीनोंसे उसे हिप-बाथ दिया जा रहा है। इसका फल यह हुआ, कि बीमारी बारह आने कम हो गयी। जिस रोगिनीको पहले पानी बाघकी तरह खाने दौड़ता था और वह उसे छूना तक नहीं चाहती थी, महीनेमें एक दिन भी नहाने का नाम नहीं लेती थी, अब वही प्रति दिन २।३ बार ४५ मिनट तक ठण्डे जलका स्पाइन-बाथ लेती है, और प्रत्येक बार बाथके बाद उसे ऐसा मालूम पड़ता है, मानों उसे नया जीवन मिल गया हो।

अब मैं पूछता हूं, कि जब मामूली बुखार भी आग ही है और बड़े-बड़े भयङ्कर ज्वर भी आग ही हैं, तब मामूली बुखारकी उपेक्षा

क्यों की जाये ? ज्यों ही आग लगे त्यों ही एक लोटा या एक घड़ा पानी ढालकर उसे बुझा देना चाहिये। महज़ दियासलाईकी एक बत्तीसे पैदा हुई आग धीरे-धीरे इतनी बड़ी आगका आकार धारण कर ले सकती है, कि हमारे घर-द्वार ही नहीं, जानवरों और आदमियों तक को जलाकर भस्म कर दे सकती है। जैसे थोड़ी सी आगकी उपेक्षा करनेसे वह इतनी भयङ्कर हो जा सकती है, कि घर-द्वार, जीव जन्तु, सबको जलाकर खाक कर दे, वैसे ही मामूली ज्वरकी उपेक्षा करना गोया उसको न्यूमोनिया और टाइफायडके रूपमें परिणत होने देना है। दोनों ही बातें एक सी हैं।

हमारे यहांके डाक्टर-वैद्योंका भी यही हाल है, कि जबतक ज्वर कम रहता है, तबतक रोगीके पेट या सिरपर पानी देनेकी व्यवस्था नहीं करते ; परन्तु अन्तमें जब ज्वर १०५।१०६ डिग्री तक पहुंच जाता है, तब वे बर्फकी थैली और वह भी सिरपर रखवाते हैं ! यह कितनी बड़ी भूल है, यह मैं पहले ही बतला चुका हूं। इसलिये उन लोगोंकी व्यवस्था ठीक उसी प्रकार की है जैसे आग लगते ही थोड़ा सा पानी उड़ेलकर उसी दम उसे नहीं बुझाया और जब सारे मकानमें आग लग गयी, तमाम कड़ी-काठ धायँ-धायँ जलने लगे, तब पानी ढालनेका खयाल हुआ। ऐसी हालतमें पहले बेखबर रहनेके कारण पीछे होश आनेका जैसे कोई फल नहीं होता और घर जलकर राख हो जाता है, वैसे ही बीमारीके शुरूमें ही रोगीको जल न देकर अन्तमें जब रोग हद

दर्जेको पहुंच जाता है, तब उसके सिरपर जल देकर उसे बचानेकी चेष्टा करना भी बेकार ही हो जाता है। यह कैसी विचित्र चिकित्सा है, कुछ समझमें नहीं आती। इससे तङ्ग आकर ही लुईकुनेने झुंझलाकर इस तरहकी चिकित्सा-पद्धतिको "Pitiable Science" (दयनीय विज्ञान) के नामसे पुकारा है !

हिप-बाथ लेनेका समय—शरीर जिस समय गरम रहे, आम तौरसे उसी समय हिप-बाथ लेनेका क़ायदा हैं। सबेरे बिछौनेसे उठकर पायख़ानेसे लौटकर मुंह-हाथ धोनेके बाद सूर्योदयके पहले ही एक दफे हिप-बाथ लेनेसे शरीर बहुत अच्छा रहता है। इसीसे लोगोंने सूरज निकलनेके पहले ही गङ्गा-स्नान करनेकी इतनी महिमा गायी है। सचमुच जो लोग सूर्योदयके पहले ही गङ्गा-स्नान करते हैं, उनकी तन्दुरुस्ती बहुत अच्छी रहती है। हिप-बाथ लेनेके कम-से-कम एक घण्टा बाद दिन या रातको प्रधान भोजन करना उचित है। हिप-बाथ लेनेके बाद पेडू एकदम ठण्डा हो जाता है। वह जबतक फिर गरम न हो जाये, यानी वहां जबतक Reactionary heat पैदा न हो, तबतक कुछ भी खाना ठीक नहीं। यदि एक घण्टा इन्तज़ार करना न बन पड़े, तो कम-से-कम आध घण्टे तक जरूर इन्तज़ार करना चाहिये। इस तरह एकाध घण्टेकी इन्तज़ारी करनेका फल यह होता है, कि इतनी देरमें खूब भूख जग पड़ती है। इस बातकी मैंने खुद अच्छी तरह परीक्षा की है।

प्रधान भोजनके कितनी देर बाद हिप-बाथ लेना चाहिये ?—

दिन या रातके प्रधान भोजनके कम-से-कम ३ घण्टे बाद फिर हिप बाथ लेना चाहिये। खाया हुआ भोजन अच्छी तरह पचनेके पहले ही पेडूपर ठण्डा पानी देना बहुत बुरा है।

धूपमें हिप-बाथ लेना मना है—धूपमें बाथका टब रखकर हिप-बाथ लेना एकदम मना है। देखिये, जब खूब चिलचिलाती हुई धूप रहती है, तब पेड़की जड़में पानी सींचना भी मना है। अकसर देखा जाता है, कि धूप निखरी हुई होनेपर पेड़की जड़में पानी सींचनेसे पेड़-पौधे मुर्झा जाते हैं। यदि लगातार ऐसा ही होता रहा, तो वे एकबारगी मर जाते हैं।

प्रकृतिकी स्वाभाविक गतिमें भी देखा जाता है, कि जब मेघ आकर सूर्यको ढक लेते हैं (अर्थात् जब धूपके स्थानमें छाया हो जाती है), तभी वृष्टि होती है और उसी समयका जल पड़नेसे पेड़-पौधे हरे-भरे और ताज़े हो जाते हैं।

अतएव हवा और छाया दोनों ही जिस स्थानमें हों, वहीं हिप-बाथ लेना चाहिये।

जाड़ा हो या गरमी, जिस दिन या जिस समय खूब ठण्ढी हवा चल रही हो, उस समय सिरसे पैर तक कम्बलसे देह ढक-कर हिप-बाथ लेना चाहिये। इससे बड़ा आराम मालूम होता है। गरमीके दिनोंमें जब खूब गरमी पड़ती हो, तब छायायुक्त हवादार स्थानमें हिप-बाथ लेनेसे बड़ा आराम मालूम होता है।

स्त्रियोंका तीसरे पहर शरीर धोना—हमारे

देशमें मरदोंकी तरह औरतें भी सवेरे नहाया करती हैं। सवेरेके स्नानके सिवा हमारे देशकी स्त्रियां प्रति दिन तीसरे पहर शरीर धोया करती हैं। यह आदत शरीरके लिये बड़ी अच्छी होती है; क्योंकि यह दूसरी बार हिप-बाथ लेनेका काम करती है। हमारे यहां स्त्रियोंकी एक और भी आदत है—वे स्नान करनेके बाद सिरसे पांव तक गीली धोती ओढ़े कुएं, तालाब या नदीसे घर लौटती है। यह रीति बहुत कुछ Wet-Sheet-Pack (वेट-शीट-पेक) का काम करती है और शरीरको सबल-सुस्थ बनाती हैं। इस Wet-Sheet-Pack—(वेट-शीट-पैक)—चिकित्सा पद्धतिका पूरा-पूरा हाल इस पुस्तकके दूसरे खण्डमें लिखा जायेगा।

पेड़ूपर ठण्डा पानी लगानेसे जिस प्रकार हिप-बाथ होता है और अनेक रोग दूर करता है, उसी प्रकार पेड़ू परसे कपड़ा हटा कर वहां ठण्डी हवा लगने देनेसे भी क़रीब-क़रीब उसी तरहका फ़ायदा होता है। कारण, मैं पहले ही कह चुका हूं, कि ठण्डे पानीकी तरह ठण्डी हवामें भी आगको बुझा देनेकी ताक़त है। खूब गरमी पड़नेपर पेड़ूपरका कपड़ा हटाकर उसमें हवा लगने दीजिये, फिर देखिये, कि कैसा आराम मालूम होता है। इसका कारण यह है, कि जल और गीली मिट्टीकी तरह ठण्डी हवा भी भापको पानी बना देती है और बहुत बड़े-बड़े रोगोंको दूर कर देती है।

हिन्दुस्तानी स्त्री-पुरुष—हिन्दुस्तानी (यानी बङ्गा-

लियोंसे भिन्न प्रान्तवाले) सभी स्त्री-पुरुष नाभिके बहुत नीचेसे धोती या साड़ी पहनते हैं। यद्यपि बङ्गाली लोग इस तरह कपड़े पहनना पसन्द नहीं करते और इससे तोंद निकल आनेकी भी सम्भावना रहती है, परन्तु सच पूछिये, तो इस तरह पेडूके खुले रहनेसे साधारणतः स्वास्थ्यको लाभ ही पहुंचता है। इसीलिये शायद बङ्गालियोंकी अपेक्षा और-और प्रान्तोंवाले अधिक हट्टे कट्टे और तन्दुरुस्त रहते हैं।

बिना बाथ-टबके हिप-बाथ लेना।

जब रोगी इतना कमज़ोर हो गया हो, कि खाटसे उठ नहीं सकता हो, तब उसे किस प्रकार ठण्डे पानीका बाथ दिया जाता है, वह सुनिये—

रोगीके बिछौनेपर डेढ़-दो गज़का एक आयल क्लाथ (Oil-Cloth) बिछा देना चाहिये। आयल-क्लाथ खूब मोटा होना चाहिये, जिसके भीतरसे जल न निकल सके। ऐसा आयल-क्लाथ बाज़ारोंमें ३॥) गज़के हिसाबसे मिलता है। इस तरह रोगीके बिछौनेपर आयल-क्लाथ बिछाकर उस आयल-क्लाथके नीचे चारों ओर चार तकिये इस तरह लगा देने चाहिये, जिसमें बिछावनके बीचोंबीच आयल-क्लाथका एक "चौबच्चा" सा बन जाये। इसके बाद उस रोगीको खूब आहिस्ता-आहिस्ता सावधानीके साथ उस चौबच्चेके भीतर इस तरह सुला देना चाहिये, कि उसका सिर एक तकियेपर रहे और घुटनेसे लेकर पैरके नीचेका

सारा हिस्सा दूसरे तकियेपर, यानी उस आयल-क्वाथके चौबच्चेके बाहर रहे। इसके बाद इस आयल-क्वाथके चौबच्चेकी एक ओरसे धीरे-धीरे ठण्डा पानी गिराना चाहिये। जितना पानी उस चौबच्चेमें तकियोंके बीचोंबीच आ सके, उससे कम ही पानी देना चाहिये। इस तरहके आयल-क्वाथके बाथसे रोगीका पेडू प्रायः नहीं डूबता। इसीलिये पेडूके ऊपर ठण्डे जलसे भिगोया हुआ एक कपड़ा अलगसे रख देना चाहिये। यदि जाड़ोंमें या और ही किसी समय इस प्रकारका बाथ लेते समय रोगीको जाड़ा लगे, तो रोगीके सिरसे लेकर पैरतक कम्बल उढ़ा देना चाहिये। इससे उसे बड़ा आराम मालूम होता है और फ़ायदा भी खूब होता है।

मेरे घरमें जिस लड़केको न्यूमोनिया हो गया था, जिसका पूरा हाल पहले लिखा जा चुका है, वह जब उठने-बैठनेसे लाचार और बहुत ही कमजोर हो गया तथा उसे बहुत हिलाना-डुलाना भी खतरेसे खाली नहीं था, तब हम लोगोंने उसे इसी तरह हिप-बाथ और सिज़-बाथ देकर आराम पहुंचाया था।

बिना बाथ-टबके या बिना आयल-क्वाथके चौबच्चेके (जिसका ज़िक्र ऊपर आया है), हमलोग जो साधारणतया अवगाहन-स्नान (गोता मारकर नहाना) करते हैं, उसका फ़ायदा ऊपर लिखे बाथोंकी अपेक्षा बहुत ही कम है। मैंने ख़ुद गङ्गा-स्नान कर और 'बाथ' लेकर देखा है, कि दोनोंके फ़ायदेमें बड़ा फ़र्क़ है। तालाब या नदीके ठण्डे जलमें नहानेसे मामूली तौरसे फ़ायदा पहुंचता

हैं। इसलिये जो लोग इस हिप-बाथका पूरा-पूरा फ़ायदा उठाना या जानना चाहते हों, उन्हें चाहिये, कि वे थोड़ा सा खर्च बचानेकी चेष्टा न करें और बिना बाथ-टबके बाथ न लें। क्योंकि इस प्रकार बिना बाथ-टबके मामूली तौरसे स्नान करनेसे जब जब ठीक ठीक फ़ायदा नहीं मालूम होगा, तब लोगोंको जल-चिकित्साके लाभके विषयमें सन्देह पैदा होने लगेगा। जो लोग इस प्रकार बाथ-टबके सहारे हिप-बाथ ले चुके हैं, वे ही इसका फ़ायदा समझते हैं। इसीलिये मैं पाठकोंसे खास तौरसे इस बातका अनुरोध करता हूं, कि वे यदि जल-चिकित्सासे फ़ायदा उठाना चाहते हों, तो वे ज़रूर ही बाथ-टबसे काम लें।

जो लोग बाथ-टब नहीं खरीद सकते या किसी कारणसे खरीदनेमें असमर्थ हैं, उन्हें बाथ-टब जबतक नहीं खरीदा जाता, तबतक इस प्रकार हिप-बाथ लेना चाहिये :—

किसी दीवारके पास स्नान करनेकी व्यवस्था की जाये। दीवारके पास एक चौड़ा पीढ़ा या किसी प्रकारका लकड़ीका आसन बिछा दिया जाये। फिर दीवालमें उढ़ककर उसी पीढ़े या आसनपर बैठ जाना चाहिये। सामने एक चौकीपर दोनों पैर रख देना चाहिये। इसी तरह बैठकर अपनी दाहिनी ओर एक बालटीमें ठण्डा पानी रखना चाहिये। इसके बाद एक तौलिया लेकर उसी बालटीके जलमें भिंगोकर उसी तौलियेसे पेडूको खूब रगड़िये। जब १५।२० मिनट या इससे भी अधिक समय तक रगड़नेसे पेडू खूब ठण्डा हो जाये, तब शरीरके अन्य हिस्सोंपर

पानी डालकर पूरा स्नान कर लीजिये। हमलोग मामूली तौरसे झटपट नहा-धोकर अलग हो जाते हैं, उससे यह तरीका कहीं अच्छा है।

कितनी देर तक हिप-बाथ लेना चाहिये ?

पूरी उम्रके आदमीके लिये लुईकुनेने १० मिनटसे लेकर एक घण्टे तक बाथ लेनेकी सलाह दी है। मतलब यह, कि १० मिनटसे कम या १ घण्टेसे अधिक समय नहीं लगाना चाहिये। इस समयका कोई नियम बंधा हुआ नहीं है। पर हाँ, १० मिनटसे कम समय लगानेसे कोई विशेष लाभ नहीं होता। १० मिनटसे लेकर एक घण्टे तकका बाथ लिया जाता है—इतने समयके बाथ से सभीके शरीरमें फुर्त्ती, नीरोगता और चिकनाई आ जाती है।

छोटे-छोटे बच्चोंके लिये २, ३ या ४ मिनटका ही समय काफ़ी है।

किन-किन बीमारियोंमें हिप-बाथ लेना चाहिये ?

यों तो ऐसी कोई बीमारी नहीं, जिसमें हिप-बाथ फ़ायदा नहीं पहुंचाये, चाहे कोई बाथ क्यों न लिया जाये ; पर हाइड्रोपेथी (जल-चिकित्सा) में हर एक रोगमें हिप-बाथ लेना ज़रूरी होता है।

जो लोग इतने कमजोर हैं, कि हिप-बाथ नहीं ले सकते, यानी जो कमजोरीके कारण बाथवाले टबमें बैठ नहीं सकते, उनके लिये हिप-बाथके बदलेमें पेडपर ठण्डे जलसे भिंगोया हुआ मोटा कपड़ा

पट्टीकी तरह रखना अच्छा है। इससे भी बहुत लाभ होते देखा गया है। इस पुस्तकके अगले खण्डमें एक बीमारीकी अलग अलग चिकित्सा बतलाते समय यह विषय अच्छी तरह खोलकर बतलाया जायेगा।

रगड़कर लिंग-स्नान (SITZ-BATH) लेना।

ठण्डे पानीसे तीन तरहके बाथ लिये जाते हैं:—गीली मिट्टीका बाथ, हिप-बाथ (नाभी-स्नान) और सिज़-बाथ या लिङ्ग स्नान। इनमें पहले दो बाथोंका हाल लिखा जा चुका है, अब तीसरे यानी सिज़-बाथकी बात बतलाते हैं।

सिज़-बाथ किसे कहते हैं?

हमारे देशमें पेशाब करनेके बाद लिङ्गको पानीसे धोनेकी जो चाल है यह सिज़-बाथ उसीका सुधरा हुआ रूप मालूम पड़ता है। त्रिचनापल्ली (मद्रास) के श्रीयुत के०एल० शर्मा बी० एल० ने अपनी Practical Water-healing नामक पुस्तकमें Sitz-Bath का ब्यौरा लिखते हुए इस देशकी इस पुरानी चालका (पेशाब करनेके बाद पानीसे लिङ्गके धोनेका) उल्लेख किया है। सिज़-बाथका मतलब लिङ्गके ऊपरके हिस्सेमें जो चमड़ा होता है, उसी पर ठण्डा पानी छोड़ना है।

सिज़-बाथ कैसे पानीसे लिया जाता है?

खूब ठण्डे पानीसे सिज़-बाथ लिया जाता है। जिस जलकी

गरमी ५० से ६० डिग्री तक हो, उसीसे काम लिया जाता है। इसीसे सिज़-बाथकी पूरी क्रिया की जा सकती है। जाड़ेके दिनोंमें पानीके नलसे जो पानी निकलता है या चौबच्चेमें भरा रहता है, उसीसे विशेष फल होता है। गरमीके दिनोंमें नलसे तुरत ही लिया हुआ पानी काममें नहीं लाना चाहिये। थोड़ी देर पहलेसे जो पानी चौबच्चेमें भरा हो, या घड़े-सुराहीमें रखा-रखा ठण्डा हो गया हो, उसीसे काम लेनेसे अच्छा लाभ होता है।

पर खबरदार, बरफ़ या बरफके मुआफिक़ ठण्डा पानी हरगिज़ सिज़-बाथके लिये नहीं लेना चाहिये।

सिज़-बाथके फ़ायदे।

लुईकुनेने लिखा है, कि केवल सिज़-बाथ लेनेमें ही इतना गुण है, कि हमारे शरीरके सभी रोग एकबारगी अच्छे हो जाते हैं। उसने और भी लिखा है, कि डिपथीरिया और कैन्सर रोगके मारे जो हमारे नाकों दम होने लगता है और यही मालूम पड़ता है, कि अब जान निकली, वह तकलीफ महज़ १०—१५ मिनटके सिज़-बाथसे बन्द हो जाती है।

लुईकुनेका और भी कहना है, कि यह सिज़-बाथ ख़ास करके स्त्रियोंकी सारी बीमारियोंकी अचूक औषधि है।

सिज़-बाथ कैसे लिया जाता है?

लुईकुनेने लिखा है, कि हिप-बाथके लिये जो टब काममें लाया जाता है, उसी टबके भीतर एक छोटी सी तिपाई रखकर उस

तिपाईके ऊपर बैठनेका जो आसन है, उसके बराबर पानी बाथ-टबमें भरकर उसके ऊपर बैठकर यह बाथ लिया जाता है अथवा उस तिपाईके ऊपर जो बैठनेकी जगह है, वहाँ तक तीन अङ्गुल पानीमें डुबोकर उसी तिपाई पर बैठकर सिज़-बाथ लिया जा सकता है। ऐसा करनेसे दोनों चूतड़ पानीमें डूब जाते हैं, जिससे सिज़्-बाथ और भी फ़ायदा पहुंचाता है। इस प्रकारसे टबके भीतर सिज़्-बाथ लेनेमें सुभीता यह है कि जिस घरमें मोरी नहीं है, वहाँ की ज़मीन पानीसे भीगकर गीली नहीं होने पाती।

बिना बाथ-टबके सिज़्-बाथ लेना।

अबतक मैंने जहाँतक तजरिबा हासिल किया है उससे तो मुझे इस देशके लोगोंके लिये इस प्रकार टबके भीतर तिपाई रखकर सिज़्-बाथ लेनेमें बड़ी दिक़त मालूम होती है। इसका कारण यह है, कि सिज़्-बाथके लिये खूब ठण्डा पानी चाहिये; पर ऊपर लिखे तरीकेसे टबमें बैठनेसे थोड़ी ही देरके बाद हमारे शरीरकी गरमीसे पानी गरम हो जाता है और तब वह पानी वैसा फ़ायदा नहीं पहुंचाता। इसलिये हम लोग बिना बाथ-टबके ही किस प्रकार सिज़्-बाथ लेते हैं, वह सुनिये।

सिज़्-बाथ लेते समय जाँघ और चूतड़ भींजना जरूरी है। इसलिये खूब गीला अंगोछा या गीली धोती पहन कर यह बाथ लेनेसे बहुत काम निकलता है। इस प्रकार भींगा हुआ अङ्गोछा या गीली धोती पहनकर किसी सूने घरमें पीढ़े पर

मोरी या नालीकी ओर दोनों पैर फैलाकर बैठना चाहिये। दोनों पैर आपसमें सटे हुए न होकर अलग-अलग रहने चाहिये। दोनों फैलाये हुए पैरोंके बीचमें एक मँझोले गमलेमें ऊपर लिखे अनुसार ठण्डा पानी भरकर रखना चाहिये। उस गमलेके जलमें रूमालका सा एक चौकोर पतला कपड़ा चार-पांच परत (तह) करके भिगो रखना चाहिये।

इसके बाद (स्त्रियोंको) ऊपर लिखे अनुसार बैठकर जननेन्द्रियके सबसे ऊपरी हिस्सेके दोनों बग़ल इसी कपड़ेके सहारे ठण्डा पानी लगाना चाहिये। इसी कपड़ेके टुकड़ेको दाहिने हाथमें लेकर लगातार गमलेसे पानी निकालकर उक्त स्थानपर दोनो ओर कपड़ेको धीरे-धीरे फेरते रहना चाहिये, जिसमें वह स्थान धुल जाये और पानी मोरीकी राह बाहर निकल जाये, कपड़ेमें जितना पानी जज्ब हो सके, उतना ही पानी लेकर यह धुलाईका काम होना चाहिये। पर यह खयाल रहे कि यह धुलाई जननेन्द्रियके बाहरी हिस्सेके दोनों बग़लमें ही होनी चाहिये—भीतर जल हरगिज नहीं जाना चाहिये, अर्थात् ठण्डे पानीमें उस कपड़ेके टुकड़ेको भिङ्गो कर शरीरका वही हिस्सा केवल पोंछ देनेकी ज़रूरत है। ज़ोरसे रगड़ना बहुत ही बुरा होता है।

यदि कोई पाठक इस विषयको अच्छी तरह समझ न सकें, तो उन्हें उचित है, कि हम लोगोंसे आकर पूछ लें, तब इस काममें हाथ डालें।

पुरुषोंके लिये सिज़-बाथ—बैठनेका तरीका वही रहेगा; जो स्त्रियोंके लिये बतलाया गया है। जलवाले गमलेमें ठीक उसी तरह कपड़ेका टुकड़ा भी रखना होगा। पुरुषोंके लिये केवल जननेन्द्रिय (लिङ्ग) के अन्तमें जो चमड़ा है, उसी पर ठण्डा पानी देनेकी ज़रूरत है।

बायें हाथकी मध्यमा और तर्ज्जनी, इन दोनों उँगलियोंके सहारे अथवा अँगूठे और तर्ज्जनीके ही सहारे स्नानार्थी व्यक्तिको अपने लिङ्गके ऊपरका चमड़ा ऊपरकी ओर खींच लेना चाहिये जिसमें Glans penis यानी लिङ्गका वह लाल और छेद्दार हिस्सा, जिसे सुपारी कहते हैं, उस चमड़ेके भीतर छिप जाये और केवल वही उतना चमड़ा उन दोनों अँगुलियोंमें रहे। इसके बाद दाहिने हाथसे कपड़े द्वारा लगातार ठण्डा पानी उसके ऊपर छोड़ना होगा। यह कपड़ा गमलेमें डुबाना होगा और उसमें जितना पानी समा सके, उतनेसे ही चमड़ेका वह अंश धीरे-धीरे पोंछना होगा। वह पानी मोरीकी राह बाहर चला जायेगा। यह ख़याल रहे, कि चमड़ेको ज़ोरसे घिसा, माँजा या रगड़ा न जाये।

सिज़-बाथमें शरीरके अन्यान्य हिस्सोंको छोड़कर केवल यही अंश क्यों धोया जाता है?

लुईकुनेका कहना है, कि शरीरमें जितनी स्नायुएँ—नसें हैं, उन सबका ख़ातमा इसी चमड़ेपर आकर होता है। यही उन सबका छोर है। इसी लिये इस चमड़ेपर शीतल जल डालनेसे

सारी नसोंमें ताक़त पैदा हो जाती है, उनकी गरमी दूर हो जाती है और दिल-दिमाग़ तरोताज़ा हो जाते हैं। सारा शरीर तन्दुरुस्त और हलका मालूम पड़ता है। इसी लिये लुईकुनेने लिखा है, कि "Sitz-bath invigorates all the nerves and Stimulates the vitality of the whole body"—अर्थात् लिङ्ग-स्नानसे सारी नसोंमें ताक़त पैदा होती है और सारे शरीरमें शक्ति भर जाती है।

जैसे लोहेका एक टुकड़ा लेकर गरम करनेसे एक छोरसे दूसरे छोर तक गरम हो जाता है और फिर एक ओर ठण्डा पानी देनेसे दूसरे छोर तक ठण्डा हो जाता है, वैसे ही सिज़-बाथ भी एक ही जगह शीतल पानी देनेसे सारी देहमें काम करता है।

सिज़-बाथके लिये अलूम्यूनियमका मझोला गमला बारह आनेमें बाज़ारमें मिल जायेगा। सिज़-बाथके काममें आने लायक कपड़ेका काम साफ़ और पतली चादरके टुकड़ेसे भी लिया जा सकता है।

जो लोग इस सिज़-बाथका तरीक़ा इस किताबको पढ़कर पूरा-पूरा समझ न सके हों, वे हमसे आकर पूछ लें, तब इस कामको करें।

स्त्रियोंको जब मासिक-धर्म हुआ हो, उस समय न तो हिप-बाथ लेना चाहिये, न सिज़-बाथ; परन्तु जिस स्त्रीका मासिक धर्म बिगड़ा हुआ हो और ऋतु अस्वाभाविक रीतिसे कई दिनों तक जारी रहे, वह इस हालतमें भी हिप-बाथ या

सिज़्-बाथ ले सकती है; परन्तु ऐसी अवस्थामें जल-चिकित्साका पूरा-पूरा ज्ञान रखने वालेसे सलाह लेकर काम करना ही अच्छा होगा।

यदि कहीं ५० डिग्रीसे ६० डिग्रीतक ठण्डा पानी न मिले, तो वहां जितना ठण्डा पानी मिल सकता हो, उसीसे काम चल सकता है; पर हां उससे फ़ायदा कम होता है। जिस देशमें जितना ठण्डा पानी मिल सकता है, उस देशमें उतना ही ठण्डा पानी सिज़्-बाथके लिये ठीक है।

सिज़्-बाथकी क्रिया स्त्रियों और पुरुषोंके शरीरके जिस जिस हिस्सेपर होती है, उसको लुईकुने—the root of the whole tree of life अर्थात् सारे मानव शरीरकी जड़ बतलाता है। जैसे पेडकी जड़में पानी देनेसे सारा वृक्ष हरा-भरा हो जाता है, वैसे ही हमारे शरीरकी वह जो जड है, उसमें ठण्डा पानी पहुंचनेसे सारी देहनें नयी जान और ताक़त भर जाती है।

जो आदमी बिलकुल हट्टा-कट्टा और भला-चङ्गा है, उसको सिज़्-बाथसे कुछ लाभ नहीं पहुंचता। उन्हें सिज़्-बाथ लेनेकी कोई ज़रूरत नहीं।

सिज़्-बाथ औरतोंके लिये ख़ास तौरसे फ़ायदेमंद है।

पेडूपर पानीका बैण्डेज देकर आधे घंटेतक सिज़्-बाथ देकर मैंने अपनी एक कन्याको हैजेसे मरते-मरते बचा लिया था।

एक दफे मेरे घरकी एक बुढ़िया दासीको हैजा हो गया। २० मिनटतक सिज़-बाथ लेनेके बाद उसे ऐसी नींद आ गयी, कि ६ घंटेतक नहीं टूटी। बस, उसका रोग साथ-ही-साथ दूर हो गया। फिर उसे दस्त या कै नहीं हुए।

१५—२० मिनटके सिज़-बाथसे न्यूमोनिया-रोगके रोगीकी छातीका दर्द मिट जाता है और उसे झट नींद आ जाती है। मेरे हाथमें जो पहला न्यूमोनियाका रोगी आया था, उसे प्रति दिन रातको इसी तरह सिज़-बाथ देकर सुला दिया जाता था।

किसी रोगमें हिप-बाथ के साथ-साथ सिज़-बाथ भी लिया जाये, तो वह रोग और भी जल्द आराम होता है।

हमारा पाठक पाठिकाओं से सविनय अनुरोध है कि आप लोग इस सिज़-बाथ नामक अमोघ औषध को अवश्य ही परीक्षा कर देखें। फिर तो आप लोग इसका विचित्र प्रभाव देख कर ज़रूर ही अचम्भेमें पड़ जायेंगे।

स्टीम-बाथ (STEAM BATH)

अर्थात्

गरम जलकी भापका स्नान।

स्टीम-बाथ और उसका असर—जैसे हमारी इस चमड़ेकी देहको ढकनेके लिये कपड़ा पहना जाता है, वैसे ही भगवान्ने इस देहके भीतरी हिस्सोंको चमड़ेसे ढक रखा है। हम जो कपड़ा पहनते हैं, उसके सूतकी बिनावटके बीच-बीचमें हज़ारों

छिद्र होते हैं। वैसे ही हमारी देहके चमड़ेमें भी असंख्य रोमकूप (यानी रोएंके छिद्र) हैं। जैसे पहननेके कपड़े धूल-कीचड़ धुंआ आदि से मैले हो जानेपर न तो देखनेमें अच्छे मालूम होते हैं और न पहनने योग्य ही रहते हैं, वैसे ही हमारी देहका यह चमड़ा भी तरह-तरह के मैल से भर जाने पर बीमारियोंका घर हो जाता है। कपड़ा मैला होनेपर जिस प्रकार कपड़ेके सूतकी बिनावटके सारे छिद्र बन्द हो जाते हैं और उनमें मैल भर जाता है, उसी तरह हमारी देहके चमड़ेपर मैल जम जानेसे रोओंके तमाम छिद्र बन्द हो जाते हैं। इन रोम-कूपों यानी रोओंके छेदोंका काम नाककी तरह शरीरके अन्दर वायु पहुंचाना और देहके अन्दरके मैलको पसीनेके साथ बाहर निकाल देना है। यदि किसी घरकी खिड़की पर छोटे-छोटे छेदोंवाली जाली लगी हो, तो उन्हीं छोटे-छोटे छेदोंके द्वारा घरके अन्दर हवा और रोशनी पहुंचेगी, जिससे घरके अन्दर रहनेवालोंको आराम पहुंचेगा। साथ ही कभी-कभी उन्हीं छेदोंकी राह बाहरसे धुँआ और धूल भीतर आकर घरवालोंको बेचैन कर देती है। इसी तरह जब हमारे रोम-छिद्र ठीक हालतमें और साफ रहते हैं, तब तो वे हमारे लिये आराम देने वाले रहते हैं; पर जब ये किसी कारणसे गन्दे हो जाते हैं, यानी मैलसे भर जाते हैं, तब शरीरमें रोग पैदा होते हैं। हमलोग अपने शरीरके चमड़े द्वारा ही स्पर्श-जनित सुख-दुःखका अनुभव करते हैं। उदाहरणके लिये देखिये—चमड़ेमें जब सवेरेकी ठंडी-ठंडी दक्खिनी हवा

लगती हैं, तब हमें बड़ा मज़ा मालूम होता है और जब गरमीके दिनोंमें लू लगती है, तब मौतका सामना होने लगता है। घरकी खिड़की बन्द हो जानेसे जिस प्रकार घरके लोगोंको बड़ी तकलीफ़ होती है, वैसे ही ये रोम-कूप बन्द होने पर भी (गरमीके दिनोंमें कपड़े पहनकर देखिये) कपड़ेके अन्दर जो देहके पुर्जे टिके बैठे हैं, उन्हें भी हद दर्जेकी तकलीफ़ मालूम होती है। इसी लिये चमड़ेका मल दूर करके उसे फिर काम लायक़ बना देनेकी ग़रज़से स्टीम-बाथ लेनेकी ज़रूरत होती है। मैले कपड़ेको भी साफ करके पहनने योग्य बनानेके लिये उसे गरम पानीमें (भट्ठी) में देते है।

इसके सिवा और भी देखिये—मैले कपड़ेको भट्ठी पर गरम पानीमें उबाल देनेके बाद उसे फिर ठंडे पानीमें डालते हैं और उसे धीरे-धीरे कचारते हैं। ऐसा करनेसे ही मैल साफ़ होता है। जल-चिकित्साकी विधि भी यही है, कि जब स्टीम-बाथ लेनेपर सारे शरीरमें पसीना छूटने लगे, तब तुरन्त ही ठंडे जलमें भिंगोये हुए अङ्गोछेसे देहको पोंछ डाले और उसी समय बाथ-टबमें ठंडा पानी छोड़कर हिप-बाथ लेने बैठ जाये और पहले पेड़ूको घिसनेके बाद अन्तमें सारे शरीरको ठंडे पानीसे धो-पोंछ डाले।

और भी देखिये—ठंडे जलसे कपड़ेको धो लेनेके बाद जब उसका सारा मैल धुल जाता है, तब उसे हवा और धूपमें सुखाते हैं और तभी वह एकदम साफ़ होकर फिरसे पहनने योग्य हो जाता है। ठीक इसी तरह ऊपर लिखे अनुसार हिप-

बाथ और पूरा स्नान करनेके बाद जल-चिकित्साकी रीतिके अनुसार हवा और धूपमें टहल आना चाहिये। ऐसा करनेसे ही हमारा शरीर पूर्ण रूपसे स्वस्थ हो जायगा।

इस प्रकार हमारे शरीरके चमड़ेको फिरसे काम लायक बना देनेके लिये ही स्टीम-बाथकी ज़रूरत होती है। इसी लिये लुईकुनेने लिखा है, कि The Steam-Bath is the most reliable means there is of restoring the skin to regular action—अर्थात् चमड़ेको ठीक-ठीक काम करने योग्य बना देनेका सबसे बढ़िया उपाय स्टीम-बाथ ही है।

हाइड्रोपेथीकी रीतिके अनुसार स्वस्थ शरीरमें हिप-बाथ और सम्पूर्ण-स्नान प्रतिदिन दिया जाये, तो हमारा शरीर भला-चङ्गा और तन्दुरुस्त रहता है। हमलोग जो कपड़ा पहनते हैं, उसे दिन भरमें कम-से-कम एक बार ज़रूर धो डालते हैं, (अर्थात् उसे ठंडे जलका बाथ देते हैं) जिसका नतीजा यह होता है, कि उसमें हर रोज़ जितना मैल जमा होता है, वह बहुत कुछ साफ़ हो जाता है; परन्तु ७-८ या १०-१५ दिन बाद जब कपड़ा बहुत मैला हो जाता है, तब उसे केवल ठंडा पानी ही साफ़ नहीं कर सकता। अतः उसे गरम पानी (स्टीम-बाथ) द्वारा साफ़ करके पहनने योग्य बना देनेके लिये धोबीके घर भेज दिया जाता है। ठीक उसी तरह हाइड्रोपैथीके मतानुसार हमें भी कम-से-कम ७-८ या १०-१५ दिन बाद एकाध बार स्टीम-बाथ लेनेकी ज़रूरत पड़ती है, जिससे चमड़े पर जमा हुआ सारा मैल धुल

जाता है और वह साफ़ होकर घरकी खिड़कीका-सा काम बड़े मजेसे देने लगता है।

इसी लिये हिप-बाथके साथ-साथ स्टीम-बाथ लेना सब तरहके चर्म-रोगोंमें, बातमें, ज्वरमें, घावमें और डिपथीरिया आदि बीमारियोंमें अकसीरका काम करता है। जब लोहेमें खूब जङ्ग लग जाता है, तब उसे पहले आगमें जलाकर फिर पानी देनेसे वह चिकना और पहलेकी तरह साफ हो जाता है। इसी लिये जब देहको कोई कठिन बीमारी लग जाती है, तब पहले स्टीम-बाथ देकर हिप-बाथ या ठण्डे जलका स्नान कराया जाता है।

स्टीम-बाथ कैसे लिया जाता है?

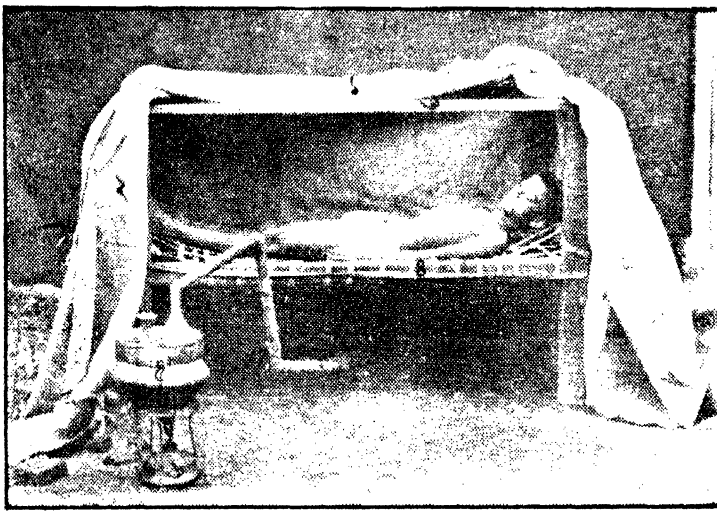
स्टीम-बाथ लेनेके बहुतसे तरीक़े हैं। इन तरीक़ोंमें यहाँ दी हुई तस्वीरमें जो तरीक़ा दिखलाया गया है, उसी तरीक़े से सारे शरीरमें स्टीम-बाथ लिया जाता है।

नं० १—कम्बल, जो पलँगके खटछप्पर पर उढ़ा दिया जाता है।

नं० २—मोटा कैनवस, पलङ्गके ३ नं० वाले अंशमें जो खट-छप्पर है, वहाँसे लेकर नीचे जमीन तक लटकता रहता और पलङ्गको घेरे रहता है।

नं० ३—नेवारकी बिनावट; पलङ्गका ऊपरी हिस्सा।

नं० ४—पलङ्गका नीचेका हिस्सा, अर्थात् जिस हिस्सेमें



स्टीम-बाथ | पृष्ठ संख्या १३४

नेवारकी बिनावट अलग-अलग हो, यानी बीच-बीचमें छिद्र हों। इसी पर रोगीको सुलाया जाता है।

नं० ५—पीतलकी हाँड़ी, जिससे ऊपर टीनका ढक्कन दिया हुआ है और ढक्कनके ऊपर दो फ़नेल लगे हैं; बाँयीं तरफ़का फ़नेल पानी ढालनेके लिये और दाहिनी ओरका स्टीम निकलनेके लिये नल फ़िट करनेके वास्ते है।

नं० ६—किरासिनके तेलका स्टोव (इसके बदलेमें लोहेके चूल्हेमें कोयलेकी आँचपर भी हाँड़ी रखी जा सकती है।)

नं० ७—टीनका नल—जो पलंगके नीचे तक पहुचता है और जिसके द्वारा स्टीम रोगीके शरीरमें लगता है।

किरासिनके स्टोवके ऊपर पीतलकी हाँड़ी रखी है। उसके ऊपर टीनका ढक्कन रखा है। इस ढक्कनमें दो फ़नेल लगे हैं, बाँयी ओरका फ़नेल तो हाँड़ीके भीतर पानी ढालनेके लिये है और दाहिनी ओरके फ़नेल पर टीनका पाइप (नल) लगा हुआ है, जिसके द्वारा भाप बाहर निकलती है। यह पाइप घूमता हुआ टेढ़े-मेढ़े होकर पलंगके नीचे तक पहुँचता है। पलंगको ऊपरसे लेकर जमीन तक कैनविससे घेर दिया गया है और खट-छप्पर पर कंबल फैलाया हुआ है, इसी लिये, जिसमें भाप बाहर न निकल जाये। इस तरहसे रोगीको उस पलङ्ग पर १०-१५ मिनट सुलाते ही वह भापके मारे पसीनेसे तर-ब-तर हो जायेगा।

स्टीम-बाथमें क्या-क्या चाहिये ?

१—नेवारका बिना हुआ पलंग। बिनावट एकदम घनी नहीं

होनी चाहिये, बीच-बीचमें जगह छुटी हुई होनी चाहिये। अथवा इस तरह बीच-बीचमें फाँक रखकर बेंतकी बुनी हुई खाट होनी चाहिये।

२—थोड़ा-सा कैनविस। इस पलंगको चारों ओरसे ऊपरसे नीचेतक ढक देनेके लिये।

३—एक साफ कम्बल।

४—एक किरासिन तेलका स्टोव या लोहेका चूल्हा।

५—एक पीतलकी हाँड़ी।

६—उस हाँड़ीको ढकनेके लिये टीन, पीतल या गैलवेनाइज्ड शीटका बना हुआ ढक्कन।

७—उस हाँड़ीके ऊपर वाले ढक्कनमें लगानेके लिये टीन या और किसी धातुका बना हुआ पाइप, जिसकी राह स्टीम पलंगके नीचे तक पहुंचाया जायेगा। पहले तो स्टीम खाटके नीचे पहुंचेगा। पीछे बिनावटके बीच-बीचमें छिद्र है, उनकी राहसे रोगीकी देहमें जाकर लगेगा।

खूब पसीना निकल आनेपर रोगीको वहाँसे हटाकर भीगे अङ्गोछेसे रगड़कर उसकी सारी देह पोंछ डालनी होगी। देह पोंछनेके बाद ही झटपट रोगीको बाथ-टबमें ठंडे जलके अन्दर हिप-बाथ लेनेके लिये बैठा देना होगा। यदि जाड़ेका मौसम हो, तो हिप-बाथके समय रोगीको गले तक कम्बलसे ढक देना चाहिये। हिप-बाथ लेते समय तौलियेसे धीरे-धीरे पेडूको लगातार रगड़ना होता है, यह बात पहले ही लिखी जा चुकी है। १०, १५ या २० मिनट

अथवा इससे भी अधिक समय तक हिप-बाथ लेनेपर जब देह खूब ठंडी हो जाये, तब सारी देहपर पानी देकर क्रमसे सब अंगोंको स्नान करा देना चाहिये। पहले पेटसे लेकर सामनेकी ओर जो गरदनका हिस्सा है, वहाँ तक। इसके बाद पीछेकी ओर कमरसे लेकर पीठ और गरदनके पीछेवाले हिस्से तक। इसके बाद सिर और सबके अन्तमें जाँघसे लेकर पैरके तलवों तक। जितना ठंडा पानी अङ्गोंपर देनेसे शरीर हरा-भरा मालूम पड़े, उतना ही दिया जा सकता है। इससे भलाई छोड़कर बुराई नहीं होगी।

जिस आदमीको थोड़ा या बड़े जोरका बुख़ार आया हो— न्यूमोनिया, टाइफायड या मैलेरिया हो गया हो, उसको इसी प्रकार स्टीम-बाथ देकर पूर्ण स्नान कराया जा सकता है। इससे विशेष फ़ायदा होता है—ज़रा भी नुक़सान नहीं होता।

हम लोगोंने (Single और Double) दोनों ही प्रकारके न्यूमोनिया-ज्वर, टाइफायड, रक्तामाशय (dysentry पेचिश), कूकर-खांसी (Whooping cough), मैलेरिया, थाइसिस(यक्ष्मा, क्षयकास) इत्यादिके रोगियोंको थोड़े या ज़ियादा बुख़ारकी हालतमें इसी तरह स्टीम-बाथ देकर पूरा स्नान कराया है और उससे रोगीको आशासे अधिक आराम पहुंचा है।

किस-किस रोगमें कितनी देर तक और किस तरहसे स्टीम-बाथ दिया जाता है, यह बात मैं प्रत्येक रोगीकी चिकित्सा बतलाते समय विस्तारके साथ लिखूंगा।

दूसरी तरहका स्टीम-बाथ।

इसी प्रकार पलंगके नीचे दो खौलते हुए गरम पानीवाले गमले रख देनेसे उसकी भापसे भी रोगीको स्टीम-बाथ दिया जा सकता है। इसमें किरासिनके स्टोव, हांड़ी या नल इत्यादि की कोई जरूरत नहीं है। परन्तु पलंगको चारों ओरसे कैनविस द्वारा घेर देने और ऊपरसे कम्बल उढ़ा रखनेकी ज़रूरत ज़रूर है।

बिना पलंगके स्टीम-बाथका तरीक़ा।

रोगीको एक बेंतकी कुरसीपर, जिसकी बुनावटके बीच-बीचमें छिद्र हों, बैठाकर, उसके नीचे खौलते हुए गरम पानीका गमला रखकर, रोगीके गलेसे लेकर कुरसीके नीचे तक कम्बलसे ढँक दे। इस तरहसे भी स्टीम-बाथ लिया जाता है और रोगी-को काफ़ी पसीना आ जाता है।

और एक दूसरी तरहका स्टीम-बाथ।

सहज भावसे बैठकर गोदके सामने एक खौलते हुए गरम पानीका गमला रख ले और रोगी अपना सिर खुला रखकर सारे शरीरको कम्बलसे इस तरह ढक ले, जिसमें वह गमला भी कम्बलके भीतर छिप जाये। इस तरहसे भी स्टीम-बाथ लिया जा सकता है। इससे कम-से-कम कमरसे लेकर सिर तक पसीना ज़रूर छूटने लगता है।

यदि छोटे लड़केको स्टीम-बाथ देना हो, तो कोई सयाना

आदमी उसे गोदमें लेकर ऊपर लिखे तरीकेसे बैठ जाये ; बस उसका अच्छी तरह स्टीम-बाथ हो जायेगा।

दाँतके मसूढ़े फूलने या गाल फूल जानेपर, इसी तरहकी कोई गड़बड़ हो जाये, तो किसी गमलेमें खूब खौलता हुआ पानी रखकर उस जलसे उठती हुई भापके ऊपर कुछ दूरपर मुँह रखकर सिरसे लेकर ज़मीन तक कम्बलसे ढक देनेसे भी स्थानीय स्टीम-बाथ (Local Steam-bath) हो सकता है।

यह याद रहे, कि चाहे किसी तरहका स्टीम-बाथ क्यों न लिया जाये ; पर उसके बाद ठण्डे जलका बाथ लेना हमेशा ज़रूरी है।

जिस हाँड़ी या गमलेमें भाप तैयार होती है, उसे एकदम लबालब पानीसे नहीं भर देना चाहिये, उसका कुछ ही हिस्सा जलसे भरा हुआ होना चाहिये।

जो लोग बहुत कमजोर हैं, जिन्हें बड़ी कठिन बीमारी हो गयी है, विशेषतः जिनको पूरी स्नायविक दुर्बलता है, उनके लिये स्टीम-बाथकी हरगिज़ सलाह नहीं देनी चाहिये।

इन सबके लिये हिप-बाथ और सिज़-बाथके साथ-साथ Sun-bath यानी सूर्यकी किरणोंमें स्नान करनेकी व्यवस्था देनी चाहिये। जिनके स्वभावतः खूब पसीना छूटता है, उनको स्टीम-बाथ देनेकी ज़रूरत नहीं है।

साधारणतः हफ्तेमें दो बारसे अधिक स्टीम-बाथ नहीं लेना चाहिये। इससे अधिक बार लेनेकी ज़रूरत है कि नहीं, इस विषयमें जलचिकित्साके जानकारोंसे सलाह लेनी चाहिये।

स्टीम-बाथके बाद हिप-बाथ और पूर्ण स्नान करनेके बाद हवा और धूपमें टहलकर फिर शरीरसे पसीना निकालना चाहिये।

जो बहुत ही कमज़ोर और दुबले-पतले हैं तथा इस तरह टहलने-घूमनेसे लाचार हैं, वे स्नानके बाद गरम कपड़ेसे देह ढककर सो रहें, तो उनके पसीना आ जायगा।

सूर्य किरण स्नान—(SUN-BATH)

स्टीम-बाथकी तरह Sun-bath (या सूर्यकी किरणोंमें स्नान करना) भी एक प्रकारका गरम 'बाथ' है। इस बाथका मतलब भी पसीनेके साथ-साथ शरीरसे मैलको बाहर निकाल देना है।

स्टीम-बाथके बाद सन्-बाथ (Sun-bath) दिया जाये, तो एक तरहका फ़ायदा पहुँचता है।

यदि आकाश मेघ-शून्य नहीं हो, तो सन्-बाथ नहीं हो सकता। बड़े ज़ोरकी हवा चलती हो, तो भी सन्-बाथ नहीं हो सकता। ऐसी हालतमें रोगीको स्टीम-बाथका ही आसरा है।

सन्-बाथ कैसे लिया जाता है? मकानकी खुली छत सन्-बाथ लेनेके लिये अच्छी जगह है। ऐसी जगह न हो तो और किसी ऐसी जगहमें लेना चाहिये, जहाँ काफ़ी धूप पहुंचती हो; पर जहाँ ज़ोरकी हवा न हो। उसी जगह एक चटाई बिछाकर सिरके नीचे तकिया रखकर सो रहना चाहिये। पहननेके लिये नाम मात्रको एक छोटासा कपड़ा होना चाहिये। मोज़े-

जूते आदि नहीं पहनना चाहिये। स्त्रियाँ "शेमीज़" न पहनें, कमरमें ज़ोरसे कपड़ा लपेटकर न पहनें। जिसमें सिर और मुँहपर सूर्यकी किरणें न पड़ने पाय, इसके लिये हरे रङ्गका पत्ता (जैसे केलेका पत्ता) लेकर उसीसे सिर और मुँह ढक लेना होगा। पेड़ूको भी खुला रखकर उस पर भी हरे रङ्गका पत्ता रख देना होगा। अथवा पत्ता न हो, तो पेड़ूपर भींगा हुआ कपड़ा रख देना होगा। हमारे यहाँ केलेके बड़े-बड़े पत्तोंसे यह काम बड़े मजेसे चल सकता है।

कितनी देर तक सन्-बाथ लेना चाहिये ?

आधे घण्टेसे लेकर डेढ़ घण्टे तक यह बाथ लिया जा सकता है। जिनके शरीरसे इतनी देरके अन्दर पसीना न निकले, उन्हें और भी देर तक लेना चाहिये। परन्तु इस बातको सदा ध्यानमें रखना होगा, कि बहुत थकावट न आने पाये। खूब गरमी पड़ रही हो, उस समय भी यह बाथ देरतक नहीं लेना चाहिये।

सन्-बाथ लेनेसे जिनके सिरमें पहले चक्कर आता है, या दर्द पैदा हो जाता है, उन्हें शुरू-शुरू यह बाथ बहुत थोड़ी देर तक लेना चाहिये। जिनके शरीरसे या तो पसीना निकलता ही नहीं अथवा बड़ी मुश्किलसे निकलता है, उन्हींका सिर चकराता या दुखता है।

जैसे स्टीम-बाथके बाद हिप-बाथ और सिज़-बाथ लेना चाहिये, वैसे ही सन्-बाथके बाद भी।

सन्-बाथ और स्टीम-बाथ द्वारा शरीरके भीतरसे जो मैल निकलता है, उसे हिप-बाथ और सिज-बाथ एकदम धो बहा देते हैं।

ऊपर बतलाये अनुसार सन्-बाथ लेनेके बाद हिप-बाथ और सिज़-बाथ लेनेके अनन्तर जिनका शरीर जल्दी गरम नहीं होता, उनको चाहिये कि सिरको बचाकर फिर धूपमें जा बैठें या धूपमें टहलें। इससे भी वही काम होता है।

जो अत्यन्त रोगी हो रहे हैं, जिनके शरीरमें ताक़त रह न गयी हो, उन्हींके लिये सन्-बाथकी व्यवस्था है।

किस समय सन्-बाथ लेना चाहिये ?

सवेरे १० बजेसे लेकर ३ बजेके भीतर तक सन्-बाथ लेना चाहिये। दोपहरके भोजनके आधे या एक घण्टे बाद ही सन्-बाथ लिया जाता है।

लुईकुनेका कहना है, कि शरीरमें खुले मुँहवाला घाव हो, आवला (tumour) निकल आये, शरीरके भीतर मांसकी गाँठ बँध जाये (Internal growth), भीतर आवला हो जाये (Nodules), शरीरके जोड़ोंमें दर्द हो (Induration) या किसी जगह दर्द हो, तो सन्-बाथसे बहुत फ़ायदा होता है। जिस जगह विकार हो, उसपर केलेका पत्ता रखकर उसीके भीतरसे सूर्यकी किरणें उसके अन्दर पहुंचायी जानी चाहिये।

सूर्यकी किरणोंसे लाभ—भोजनके पदार्थ जल और

हवाकी तरह सूर्यकी किरणें (यानी गरमी) भी हमारे जीवन-धारण और शरीर रक्षाके लिये हमारी बड़ी मददगार है। ऐसा और कोई पदार्थ नहीं है, जिसके द्वारा सूर्यकी किरणोंके समान लाभ पहुंच सके।

पुरानी बीमारियोंको (Chronic diseases) दूर करनेमें सूर्यकी किरणें बड़ी लाभदायक हैं।

सन्-बाथ लेनेके बाद लुईकुनेका बतलाया हुआ हिप-बाथ और सिज़-बाथ लेना रोग दूर करनेके लिये अकसीर है।

बहुतसे लोग सोचेंगे, कि हरे पत्तेसे ढके बिना ख़ाली देहमें सूर्यकी किरणें लगनेसे अधिक उपकार होगा, पर आप लोगोंने अकसर देखा होगा, कि पेड़के जो फल हरे पत्तोंसे ढके रहते हैं अर्थात् जिनपर सूर्यकी किरणें सीधी नहीं पहुँचतीं, वे ही फल अधिक रसीले होते हैं, बड़े होते हैं और खूब अच्छे गिने जाते हैं। पर, जिन पर सूर्यकी किरणें सीधी आकर पड़ती हैं, वे आकारमें भी छोटे होते हैं और खानेमें भी खट्टे होते हैं।

यक्ष्मा (क्षय-कास Consumption), गठिया (Gout), रक्तकी कमी (Anaemia), हरित् रोग (Green sickness) और पेडूके भीतर आबला (Nodular debris) इत्यादि रोग होनेपर सूर्यकी किरणोंमें स्नान करना बड़ी मुजर्रब दवा है। हां, सूर्य-किरणमें स्नान करनेके बाद तुरत ही हिप-बाथ या सिज़-बाथ लेना चाहिये।

सूर्य किरणोंसे दुर्गन्ध दूर होती है, ज़ख्मोंका रस सूखता

है, कीटाणु मर जाते हैं—जैसे सूर्यकी किरणें मलकी दुर्गन्ध दूर कर देती हैं और सूर्यकी तेज़ किरणें पड़ते ही खटमल आदि कीड़े मर जाते हैं। इन्हीं कीड़ोंकी तरह देहके भीतर ज़ख्मोंमें जो कीड़े रहते हैं या और तरहके कीड़े (Bacili) पैदा हो जाते है, वे धूप लगते ही मर जाते हैं।

एक समय सारे शरीरको सन बाथ न देकर आवश्यकताके अनुसार जिस अंगमें रोग हो, उसी पर किरणोंका स्थानीय प्रयोग करनेसे विशेष लाभ पहुँचता है।

हवा और रोशनीका स्नान।

Air and Light-Bath—पहले ही कहा जा चुका है, कि गीली मिट्टी या ठण्डे जलका स्पर्श होते ही स्टीम पानी बन जाता है। इसी तरह वह स्टीम ठण्डी हवाके संयोगसे भी पानी बन जा सकता है। आप लोगोंने अकसर स्टीमरोंमें देखा होगा, कि चिमनीसे जो भाप निकलती है, वह ठण्डी हवाके साथ संयोग पाते ही पानी बन जाती और बरसातके पानीकी तरह बरस पड़ती है। इसीसे यह बात समझमें आती है, कि ठण्डे जलसे भीगी हुई मिट्टी या केवल ठण्डे जलसे जो काम हम अपने शरीरके लिये लेते हैं वही काम हवासे भी लिया जा सकता है। अतएव, यह भी समझमें आता है, कि गीली मिट्टी और जलके बाथ द्वारा हमारे शरीरकी फ़ाज़िल गरमीं (Fomentatious gas) जिस प्रकार दूर हो जाती है, उसी प्रकार ठण्डी हवासे भी दूर हो सकती है। और भी थोड़े

शब्दोंमें यह कहा जा सकता है कि मिट्टी और जल जैसे आग बुझा देते हैं, वैसे ही ठण्डी हवा भी बुझा दे सकती है। इसीसे जर्मनीके बड़े नामी स्वभाव-चिकित्सक ए० जूस्ट अपने (Jungborn villa) में केवल हवा और रोशनीके सहारे बड़े बड़े भयानक रोगोंको आराम कर सके हैं। ए० जूस्ट अपने ऊपर लिखे 'जङ्गबार्न-ह्विला' नामक भवनमें कठिन रोगोंके रोगियोंको खूब खुली हवा और रोशनीवाले कमरेमें एकदम नङ्गा सुलाकर ३, ४ या ५ दिनोंमें ही उनकी सारी बीमारियाँ दूर कर देनेमें समर्थ हुए हैं।

केवल निर्दोष और खुली हवा द्वारा अत्यन्त कठिन बीमारी भी दूर हो सकती है, इस सम्बन्धमें शायद पाठकोंको अब कोई सन्देह नहीं रहा होगा।

अब यह देखना चाहिये, कि जो हवा हमारे शरीरके लिये इतना बड़ा धन्वतरि-वैद्य है, उसको प्रति क्षण अपनेसे अलग रखकर हमलोग कितनी तरहकी बीमारियाँ बुला लेते हैं :—

मैं पहले ही बतला चुका हूं, कि हमारी यह देह मानों एक प्रकारका घर है, जिसमें दरवाजे और खिड़कियाँ लगी हैं। उस घरकी दीवार यही चमड़ा है और आँख, मुँह, नाक, कान और असंख्य रोम-कूप ही उस घरके छोटे-बड़े दरवाजे और खिड़कियाँ हैं, पाखाने और पेशाबकी राह मानों दो प्रधान मोरियाँ हैं। इनके साथ-साथ ये छोटे-छोटे अनगिनत लोम-कूप भी मैलको शरीरसे बाहर निकालनेमें मोरीका ही काम देते हैं।

इसी शरीर-रूपी घरमें हमारी जीवात्मा या जान रहती है। जिस घरमें हमलोग रहते हैं, उस घरकी तमाम खिड़कियां बन्द कर रखनेसे हवा नहीं आती और हवा नहीं आनेसे दम घुटने लगती है—जान होठोंपर आ जाती है। उसी तरह हमारा जो यह देह-रूपी घर है, उसकी चमड़े-रूपी दीवारमें भी जो आंख, कान, नाक, मुह और असंख्य रोम-कूप-रूपी खिड़की-दरवाजे हैं, ये भी यदि किसी प्रकार बन्द कर दिये जायें, तो हमारा दम घुटने लगे—जान जानेकी नौबत आ जाये।

मैं पहले ही कह आया हूं, कि ये असंख्य रोम-कूप एक ओर तो पसीनेके रूपमें हमारे शरीरका मैल बाहर निकालकर ड्रेन (नाली) का काम करते हैं, और दूसरी ओर नाककी तरह देहके भीतर निरन्तर हवा पहुंचाते रहते हैं।

अब हमें यह देखना चाहिये, कि हम लोग इन लोम-कूपोंको देहके भीतर हवा ले जानेमें किस प्रकार बाधा पहुचाते हैं।

शरीरकी—आँख, मुँह, नाक और कान—इन चारों ज्ञानेन्द्रियोंको किसी प्रकार बन्द कर रखनेसे वहाँकी हवा बन्द हो जाती है और हमारा दम घुटने लगता है। उसी प्रकार पाँचवीं ज्ञानेन्द्रिय जो त्वचा (चमड़ा) है, उसके ऊपरके लोम-कूपोंको भी तरह-तरहकी पोशाकोंसे ढककर (बलिहारी सभ्यताकी!) दम घुटनेका उपाय कर देते हैं। इससे भी प्राण छटपटाने लगते हैं। गरमीके दिनोंमें, जब हवाकी बड़ी कमी रहती है, और हमारे ये असंख्य रोम-कूप हवा पानेके लिये मुह बाये रहते हैं,

उस समय भी हम बीसवीं सदीके सभ्य पुरुष देहके इन असंख्य दरवाजोंको बेरहमीके साथ बन्द किये रहते हैं। गंजी, कमीज, कोट, पतलून, कालर, नेकटाई आदि डाटे रहते हैं। इसका नतीजा यह होता है, कि हमारी जिस स्पर्शेन्द्रिय (यानी चमड़ा) का प्रधान कार्य देहके भीतर हवा पहुंचाना हैं, उसका यह काम बन्द हो जाता है। केवल इतना ही नहीं, देहके अन्दरकी जो फ़ाज़िल गरमी इन लोम-कूपोंकी राहसे बाहर निकलती रहती है, उसके निकलनेकी राह नहीं रह जाती ; क्योंकि ऊपरसे खूब पोशाक लदी रहती है। फिर तो जैसे तमाम खिड़की-दरवाजे बन्द करके घरके अन्दर रहनेका जो नतीजा हैं, वही इस तरह पोशाक लादकर तमाम रोम-छिद्रोंको बन्द करनेसे भी होता है।

प्रकृतिके विरुद्ध इस तरह सदा चलते रहनेसे हमारे इस गरम मुल्कमें आदमी कितने दिन जी सकता है ? डिसपेपसिया, क़बज़ियत, हौल-दिल, बात-बातमें "हार्ट-फेल" (Heartfailure) (धुकधुकी बन्द होना), जल-प्रमेह (Diabetes), कम उम्रमें मरना आदि तमाम आफ़तोंकी जड़ हमारा यह बेतरह पोशाक लाद लेना है।

इसी लिये जूस्टके मतपर चलनेवाले महात्मा गान्धीने किस प्रकार इस पोशाकका एकदम बहिष्कार कर दिया है, यह बात उन्हें देखनेसे ही मालूम हो सकती है। एकदम कसकर काछनी काछे बिना धोती पहननेसे शरीरके गुप्त अङ्गोंमें ठीक-ठिकानेसे हवा लगती है। इससे भी शरीर अच्छा रहता है। बिना जूता

पहने नंगे पांवों ज़मीनपर चलनेसे पैरोंमें जो हवा लगती है उससे और ज़मीनकी मिट्टीके स्पर्शसे भी लाभ होता है।

इसी लिये ए० जूस्ट और फ़ादर निपका यह उपदेश है, कि छोटे-छोटे लड़कोंको सब मौसिमोंमें नंगे पांवों, नङ्गी देह और खुले सिर घुमने देना चाहिये।

ऐसा करनेसे स्वास्थ्यको भी बड़ा लाभ पहुँचेगा और किफ़ायत भी खूब होगी। घरमें लड़के-बच्चे होनेपर आजकलकी सभ्यताके लिहाज़से तरह-तरहके कपड़े और मोज़े-जूते आदिके खर्चके मारे एक ओर बापकी जान आफतमें रहती है, दूसरी ओर बच्चोंके स्वास्थ्यको भी बड़ी हानि पहुचती है।

इसीसे मैं कहता हूं, कि इस सभ्यताके बन्धनोंको तोड़ फेंकिये। छोटे-छोटे बच्चोंको नङ्गे पैरों, नङ्गे बदन और खुले सिर घूमने दीजिये। फिर देखिये, कि हवा और रोशनीमें स्नान करनेसे उनका स्वास्थ्य कितना अच्छा रहता है। कभी कोई बीमारी नहीं पैदा होगी और उनके हट्टे-कट्टे शरीरको देखकर आपकी आँखें निहाल होती रहेंगी।

साथी ही, हम बच्चोंके माता-पिताओंको भी चाहियें, कि जहां-तक हो सके, इस पोशाकके बोझसे अपनेको बचायें और कम-से-कम जबतक घर रहें, तबतक देह पर और सिरमें खूब हवा और रोशनी लगने दें। इसका हमें नियम-सा कर लेना चाहिये।

ख़ाली पैरों (बिना जूतेके), ख़ाली देहसे, खुली हवामें,

गङ्गाके किनारे या किसी और नदीके तीरपर, खुले मैदानमें, या इसके अभावमें मकानकी छतपर ही, टहलकर देखिये, कि यह हवा और रोशनीमें स्नान करना कितना आराम देता है, किस तरह तन्दुरुस्तीको बढ़ाता है और कैसी सुख शान्ति पहुँचाता है !

इससे एक ओर शरीर तो अच्छा रहेगा, दूसरी ओर ख़र्च भी कम होगा। इस तरह मन भी पूरा निश्चिन्त रहेगा।

हवा और रोशनीका "बाथ" लेनेके लिये जो लोग पोर्ट-कमिश्नरोंके फेरी-स्टीमरपर अकसर घूमने निकलते हैं, उनसे मेरा कहना यह है, कि पोशाकके मामलेमें, ऐडाल्फ जूस्टके प्रधान भारतीय शिष्य, हम सभीके महान् आदर्श, महापुरुष, महात्मा गान्धीका ही अनुकरण कीजिये और हवा तथा रोशनीका 'बाथ' जिसमें पूरी तरह नङ्गे बदनसे ले सकें, इसका ख़याल जरूर रक्खा करें। ऐसा करनेसे पोशाक डाट कर हवा और रोशनीका बाथ लेनेसे जितना फ़ायदा होता है, उससे चौगुना फ़ायदा होगा। और जो लोग रोगी हैं, उनका रोग भी बहुत ही थोड़े समयमें अच्छा हो जायेगा। यह बात सबको ख़ास तौरसे याद रखनी चाहिये, कि पेडूपर ठण्डी हवाका प्रयोग सभी रोगोंके लिये अचूक दवा है।

बारहवाँ परिच्छेद

जल-चिकित्सा या स्वभाव-चिकित्साके विषयमें महात्मा गान्धीकी राय और तजरिबा।

राजनीतिक आकाशके ध्रुवतारा, अर्थ-नीतिके दीक्षा-गुरु, देश-माताके सबसे बड़े सेवक, प्रकृतिकी श्रेष्ठ सन्तान और संक्षेपतः भारतके महान् आदर्श पुरुष **महात्मा गान्धी** इस जल-चिकित्सा या स्वभाव-चिकित्साके विषयमें क्या कहते हैं, यह क्या आपको मालूम है? उन्होंने केवल इस चिकित्सा-पद्धतिका अवलम्बन ही नहीं किया है, बल्कि इस विषय पर अपनी मातृ-भाषामें एक पुस्तक भी लिखी है।

दक्षिण भारतवर्षके त्रिचनापल्ली नेशनल कालेजके प्रोफेसर ए० राम ऐयर, एम० ए०, महाशयने उस पुस्तकका अङ्गरेज़ीमें A guide to health नामसे अनुवाद भी किया है। हिन्दीमें भी इसका अनुवाद हो चुका है।

इस पुस्तकमें मिट्टी, पानी और हवाकी चिकित्सा बहुत संक्षेपमें बतलायी गयी है। तो भी स्वभाव-चिकित्साके

सम्बन्धमें महात्मा गान्धीकी लिखी हुई पुस्तक होनेके कारण यह हमलोगोंके लिये बड़े आदरकी चीज़ है।

भारतवासियों प्रति महात्मा गान्धीका उपदेश है कि "अपनी आवश्यकताओंको कम करो, प्रकृतिकी ओर लौट आओ।"

छोटे कपड़े पहनने, कुर्ता-कोट और जूता छोड़ देनेसे खर्च तो कम होता ही है, स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है, और दवाके दाम तथा डाक्टरोंकी फ़ीस भी बच जाती है।

महात्मा गान्धीकी अपनी रहन-सहन, पहनाव-पोशाक और सबसे बढ़कर उनकी अलौकिक सरल प्रकृति देखकर मालूम होता है कि उन्होंने जर्मनीके दो प्रधान स्वाभाव-चिकित्सकों—लुईकुने और ए० जूस्ट—का पूरा-पूरा अनुकरण किया है। लुई-कुनेकी जल-चिकित्सा और ऐडाल्फ जूस्टकी मिट्टी-चिकित्साके फ़ायदों और अद्भुत प्रभावके विषयमें महात्मा गान्धीने अपनी पुस्तकमें विस्तारके साथ लिखा है और इन दोनोंके नाम बार-बार लिये हैं।

ए० जूस्ट की (Return to Nature) "प्रकृतिकी ओर लौटना" नामक पुस्तक पढ़नेसे आप-से-आप यह बात जीमें पैदा हो जाती है, कि महात्मा गान्धी ए० जूस्टके एक प्रधान शिष्य हैं।

देखिये, लुईकुने और ए० जूस्टकी चलायी हुई चिकित्साके बारेमें महात्मा गान्धी क्या लिखते हैं?—

"पेडूपर मिट्टीका लेप लगाकर मैंने खुद नीचे लिखी बीमारियाँ दूर की हैं—

१—"रक्त आमाशय (Dysentry—आंव गिरना), क़बज़ियत (Constipation) और पाक-स्थलीमें देर तक दर्द होना—दो-तीन दिन गीली मिट्टीका लेप करनेसे अच्छा हो गया है।"

२—"सिरमें चारों तरफ़ मिट्टीका लेप करनेसे सिरका दर्द आराम हुआ है।"

३—"आँखोंके चारों तरफ़ मिट्टीका लेप करनेसे दुखती हुई आँखें अच्छी हो गयी हैं।"

४—"चोट लगनेसे कैसा ही दर्द क्यों न होता हो, दर्दकी जगह पर मिट्टीकी पट्टी बाँधनेसे आराम हो गया है।

५—"आग या गरम पानीसे जले हुए स्थानों पर फफोलेके ऊपर मिट्टीका लेप करनेसे आराम हुआ है।"

६—"बवासीरमें भी मिट्टीका लेप फ़ायदेमन्द साबित हुआ है।"

७—"ब्यूबोनिक प्लेग (जिसमें गिल्टी निकलती है)—पेडूपर मिट्टीका लेप करनेसे अच्छा हुआ है।"

८—"ज़ोरका बुख़ार पेडूपर मिट्टीका लेप करनेसे उतर गया है।"

९—"खुजली, खाज, दाद और फोड़े-फुन्सियोंपर गीली मिट्टीका लेप करनेसे फ़ायदा हुआ है।"

कुछ दिन (Eno's Fruit Salt) (ईनोका फ्रूट साल्ट)

नामकी दवा नित्य खाये बिना मेरा शरीर एकदम अच्छा नहीं रहता था। किन्तु १६०४ ई० में जब मुझे यह मालूम हुआ, कि मिट्टीके लेपसे सभी तरहके रोग दूर होते हैं, तबसे मुझे फिर किसी दिन ईनोका फ्रूट साल्ट नहीं खाना पड़ा।"

इसके सिवा मिट्टी, पानी और हवाकी चिकित्साके विषयमें महात्मा गान्धीने और जो-जो बातें लिखी हैं, वे सब बातें मैं पिछले अध्यायोंमें अपने ढङ्गसे अच्छी तरह लिख आया हूं।

तेरहवाँ परिच्छेद

कुछ जानकार और तजरिबेकार चिकित्सकोंकी राय।

त्रिचनापल्लीके श्रीयुत के० एल० शर्मा, बी० एल०, महाशयकी (Practical Water- healing) नामक पुस्तकमें (पेज २४१ से २४४ तक) ऐलोपैथिक-चिकित्साके सम्बन्धमें नामी-नामी डाक्टरोंकी जो रायें दी हुई हैं, वह देखिये—

(1) "I declare as my conscientous conviction, founded on long experience, that if there was not a single physician, surgeon, man-midwife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness, and less mortality, than now prevail."—James Johnson, M.D., F. R. S., Editor of Medico-Chirurgical Review.

अर्थात्—"बहुत दिनोंके अनुभवके फलसे मेरा यह दृढ़ आत्मिक विश्वास हो गया है, कि इस संसारमें यदि एक भी डाक्टर, अस्त्र-चिकित्सक, धात्री, रसायिनिक, दवा तैयार

करनेवाला और दवा बेचनेवाला न होता, और दवाएँ न बनतीं, तो आजकी अपेक्षा संसारमें बीमारी और मौत बहुत ही कम होती।"—जेम्स जानसन, एम० डी०, एफ़० आर० एस०, "मेडिको चिररजिकल रिव्यू"—सम्पादक।

(2) "It can not answer to my conscience to withhold the acknowledgement of my firm belief, that the medical profession (with its prevailing mode of practice) is productive of vastly more evils than good, and were it absolutely abolished, mankind would be infinitely the gainer"—Francis Goggswell, M. D. of Oston. B.

अर्थात्—मेरी यह दृढ़ धारणा है, कि आजकल जो चिकित्साका व्यवसाय जारी है; उससे सर्व-साधारणको लाभके बदले हानि ही अधिक पहुँचती है। यदि यह व्यवसाय एकबारगी उठा ही दिया जाये, तो मनुष्य-जातिका बहुत बड़ा उपकार हो।"—फ्रान्सिस गाग्सवेल, एम० डी० आफ़ आस्टन, बी०।

(3) "Our actual information or knowledge of disease does not increase in proportion to our experimental practice. Every dose of medicine given is a blind experiment on the vitality of the patient." —Dr. Bostock, Author of the "History of Medicine"

अर्थात्—"हमारी इस परीक्षा-मूलक चिकित्सा-विद्याके

प्रसार और वृद्धिके अनुपातसे रोगके सम्बन्धमें हमारा वास्तविक ज्ञान या अनुभव नहीं बढ़ता। हमलोग जो रोगीको औषध देते हैं, उसकी हर एक खुराक गोया रोगीकी जीवनी-शक्तिके ऊपर एकदम अन्धेकी तरह की हुई परीक्षाके सिवा और कुछ भी नहीं है।"—डाक्टर बोस्टक ; "हिस्ट्री-आफ़ मेडिसिन" (औषधि-विज्ञानका इतिहास) नामक ग्रन्थके लेखक।

(4) "Let us no longer wonder at the lamentable want of success which marks our practice, when there is scarcely a sound physiological principal among us. I hesitate not to declare, no matter how sorely I shall wound our vanity, that so gross is our ignorance of the real nature of the physiological disorder called disease, that it would perhaps be better to resign the complaint into the hands of nature, than to act, as we are frequently compelled to do, without knowing the why and wherefore of our conduct, at the ovious risk of hastening the end of the patient."—M. Magende, an eminent French Phisiologist and Pathologist.

अर्थात्—"चूंकि हमारा ज्ञान शरीर-विज्ञानके सम्बन्धमें भ्रमसे ख़ाली नहीं है, इसलिये चिकित्सा-व्यवसायके मामलेमें हमारी घोर विफलता होना कोई आश्चर्यकी बात नहीं है। मैं

यह निःसङ्कोच प्रकट किये देता हूँ, कि शरीरके विकार और उसके असली तत्वके विषयमें हमारी मूर्खता इतनी अधिक है (यद्यपि यह स्वीकारोक्ति हमारे वृथा गर्वकी निस्सारता प्रकट करती है), कि हम रोगीको यदि अपने हाथमें न रखकर प्रकृतिके हाथोंमें दे दें, तो कहीं अच्छा हो। अपने कामके होनेवाले परिणामकी भलाई-बुराई सोचे बिना ही हम लाचार होकर जो काम करते हैं, उसका तत्काल फल यह होता है कि रोगीकी मृत्यु बहुत जल्द आ जाती है।"--एम० मैंगिण्डी, फ्रान्सके सुप्रसिद्ध प्राणिशास्त्र-विशारद और निदान-विज्ञानी।

(5) "Assuredly, the uncertain and most unsatisfactory art, that we call medical science, is no science at all, but a jumble of inconsistent opinions of conclusions of hastily and often incorrectly drawn, of facts misunderstood or perverted, of comparisons without anology, of hypotheses without reason and theories not only useless but dangerous" —Dr. Frank, a European author and practitioner,

अर्थात्—"चिकित्सा-विज्ञान नामका जो एक अनिश्चित और अत्यन्त असन्तोषजनक विज्ञान है, उसे हरगिज़ विज्ञान नहीं कह सकते, क्योंकि हम देखते हैं कि उसमें कुछ परस्पर-विरोधी मत, कुछ कच्चे और ग़लत सिद्धान्त और कुछ घटनाएं, जिनकी सत्यता या तो समझमें नहीं आ सकी, या जिनका उलटा अर्थ

किया गया, और जिन्हें सादृश-शून्य उपमा, प्रमाण-विहीन कल्पना और निस्सार—विपत्तिपूर्ण मत-वादके सिवा और कुछ नहीं कह सकते,—यही सब भरे हैं।" डाक्टर—फ्रैंक, युरोपके एक ग्रन्थकार और चिकित्सक।

(6) "It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors, if indeed a series of vague and uncertain in congruities deserves to be called by that name. How rarely do our medicines do good ! How often do they make our patients really worse ! I fearlessly assert that, in most cases, the sufferer would be safer without a physician than with one."—Dr. Ramage, Fellow of the Royal College, London.

अर्थात्—आजकलकी प्रचलित चिकित्सा-प्रणालीको इस नामसे पुकारा जा सकता है कि नहीं, इस विषयमें घोर सन्देह है, क्योंकि इस चिकित्सा-पद्धतिका आधार केवल कुछ अनिश्चित; असम्भव और अनिर्दिष्ट मतामत हैं। जो लोग इस तरहकी चिकित्साका व्यवसाय करते हैं, उनके लिये यह एक शर्मकी ही बात है। हमलोग जिन दवाओंको काममें लाते हैं; वे शायद ही कभी किसी रोगीका भला करती हैं। अधिकांश यही देखनेमें आता है, कि उलटे रोगीकी अवस्था पहलेसे और भी बुरी हो जाती है। मैं यह बात निर्भय-चित्तसे कह सकता

हूं, कि चिकित्सककी सहायता लेनेकी अपेक्षा बिना चिकित्सकके ही रोगीकी अवस्था बहुत कुछ सुरक्षित रहती है।"—डाक्टर रामेज, फेलो-आफ़-दी रायल-कालेज, लण्डन।

(7) "Dissectiens daily convince us of ignorance of disease, and cause us to blush at our prescriptions. What mischief have we not done, under the belief of talse facts and false theories ! we have assisted in multiplying diseaes. We have done worse—we have increased their fatality."—Benjamin Rush, M. D., Formerly Professor in First Medical College, Philadelphia.

अर्थात्—"रोगके कारणोंके विषयमें हम लोगोंमें कहांतक अज्ञानता भरी है, यह बात मुर्देको चीरनेसे प्रति दिन देखनेमें आती हैं। इस अज्ञानताको सोचनेसे शर्मसे सिर झुक जाता है। भ्रमपूर्ण मतों और निर्मूल घटनाओंके ऊपर विश्वास कर हमलोग संसारका न जाने कितना अपकार कर रहे हैं! रोगोंकी संख्या बढ़ानेमें हमलोग भी सहायता पहुँचा रहे हैं। यही नहीं, जिन सब रोगोंसे प्राण जानेकी पूरी-पूरी सम्भावना रहती है, उनकी भी संख्या बढ़ा रहे हैं।"—बेञ्जामिन रश, एम० डी०, फिलडेलफ़िया फ़र्स्ट मेडिकल कालेजके भूत-पूर्व प्रोफेसर।

(8) "The medical practice of our day is at the best a most uncertain and unsatisfactory system,

it has neither philosophy nor common sence to commend it to confidence."—Prof. Evans, Fellow of the Royal College, London.

अर्थात्—"आजकल जैसी चिकित्सा-पद्धति प्रचलित है, वह अत्यन्त अनिश्चित और असन्तोषजनक प्रणालीके सिवा और कुछ नहीं है। इसमें न तो विज्ञान है, न साधारण ज्ञान। इसी लिये लोगोंके मनमें इसके प्रति विश्वास नहीं उत्पन्न हो सकता।" प्रोफेसर इवान्स, फ़ेलो आफ़ दी रायल कालेज, लण्डन।

(9) "I have no fathe whatever in medicine." —Dr. Baillie of London.

अर्थात्—"औषधिपर मेरा तनिक भी विश्वास नहीं है।— डाक्टर बेली (लण्डन)

(10) "The vital eflects of medicine are very little uuderstood. It is a term used to cover our ignorance."—Prof. E. H. Devid, M. D., New York Medical College.

अर्थात्—"औषधोंमें कोई जीवनी-शक्ति है यह बात हमारी समझमें नहीं आती। औषध नामकी कोई चीज़ है, यह बात हम अपनी अज्ञानता छिपानेके लिये कहा करते हैं।"—प्रोफेसर ई० एच० डेविड०, एम० डी०, न्यूयार्क मेडिकल-कालेज।

(11) "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They have hurried many to the

grave, who would have recovered, if left to the nature. All our curative agents are poisions and as a consequence, every dose diminishes the patient' s vitality."—Prof. Alonzo Clark, M. D.

अर्थात्—"रोग दूर करनेकी धुनमें डाक्टर लोग बड़ा भारी नुक़सान ही पहुंचाते हैं। ऐसे अनेक रोगी हैं, जिन्हें यदि प्रकृतिके ऊपर निर्भर कर दिया जाता, तो शायद वे इतनी जल्दी मौतके मुँहमें नहीं चले जाते। परन्तु डाक्टरोंने उन्हें बहुत ही शीघ्रताके साथ मौतके हवाले कर दिया। रोग दूर करनेके उद्देशसे हमलोग औषधके नामसे जिन सब चीज़ोंका व्यवहार करते हैं, वे सब ज़हर हैं और उनकी हर-एक ख़ुराक रोगीकी जीवनी-शक्तिको घटाती है।" प्रोफेसर एलेञ्जो क्लार्क, एम० डी०।

(12) "It is also taught in all their books and schools, that disease is an entity, a thing foriegn to the living organism and an enemy to the life-principle. The truth is exactly the contrary. Disease is the life-principle itself at war with an enemy. It is the defender and protector of the living organism. It is a process of purification. It is an eflort to remove foriegn and oflensive materials from the system and to repair the damages the vital

machinery has sustained. It is a remedial effort. Disease is, therefore, not a foe to the subdued or cured, or killed but a friendly office to be directed and regulated and every attempt to cure disease with drug poisons is nothing more nor less than a war on the human constitution. The treatment of diseases with drugs, ever was, now is and always must be, uncertain and dangerous experimentation. It never was and never can be reduced to reliable practical rules."—(The princicle of diseases as curative Orises)—Dr. Trall, M. D., the wellknown Physiologist.

अर्थात्—"सभी डाक्टरीके किताबों और स्कूलोंमें यही शिक्षा दी जाती है, कि बीमारी जीवके शरीरसे एक स्वतन्त्र वस्तु है और वह जीवनका शत्रु है। पर सच पूछिये, तो यह बात एकबारगी ग़लत है। बीमारी मानो हमारे शरीरकी एक ऐसी भीतरी वृत्ति है, जिसका काम दूसरे शत्रुसे युद्ध करना है। बीमारी ही हमारे जीवनकी रक्षिका और पालिका है। बीमारी शरीरकी तमाम गड़बड़ोंको दूर कर देती है। इसका काम हमारे शरीरसे दूषित और अनावश्यक पदार्थोंको बाहर निकालकर हमारी बिगड़ी हुई तन्दुरुस्तीको बनाना है। बीमारीका मतलब हमारे शरीरकी कमीको पूरा करना है। इस

लिये बीमारीसे हमें यह नहीं समझना चाहिये, कि वह हमारा शत्रु है और हमें उसे दबाना या मार डालना चाहिये। परन्तु नहीं, बीमारी हमारे शरीरके लिये दोस्तका काम देती है, इसलिये उसके कामको संयत करके सिर्फ़ ठीक तौरसे चलने देना चाहिये। इसी लिये ज़हरीली दवाएँ देकर रोगको दबानेकी चेष्टा करना मनुष्यके शरीरपर ही धावा बोलनेके सिवा और कुछ नहीं है। विषैली दवाओं द्वारा रोगको दबानेकी चेष्टा करना भूत, भविष्यत् और वर्तमान तीनों कालमें अनिश्चित और विपद्से भरी हुई परीक्षाका काम है। ऐसी चिकित्सा-प्रणाली विश्वास-योग्य और कार्यकरी नियमों द्वारा कभी विधिबद्ध नहीं हुई और न आगे होनेकी सम्भावना है।"—डाक्टर ट्राल, एम० डी०, सुप्रसिद्ध प्राणीशास्त्र-विशारद।



चौदहवाँ परिच्छेद

स्वभाव चिकित्साके मतानुसार स्वास्थ्य रक्षाके विषयमें सरल उपदेश।

१—बड़े सवेरे, कम-से-कम पाँच बजेतक, बिस्तरा छोड़कर उठ बैठना चाहिये।

२—इसके बाद बालू मिली हुई साफ़ मिट्टीसे दांत साफ़ करना और आँख, मुँह, नाक, कान और गरदनपर कमसे-कम पाँच मिनटतक ठण्डा पानी रगड़ना और मुँहके भीतर ठण्डा पानी रगड़ना और मुंहके भीतर ठण्डा पानी लेकर २।३ मिनट तक कुल्ला करना चाहिये। मिट्टीसे दांत मलने और इसके बाद ठण्डे पानीके कुल्ले करनेसे दांतके मसूढ़े फूलना, दांतकी जड़ हिलना या गाल फूलनेकी बीमारियाँ नहीं होतीं।

३—ऊपर लिखे अनुसार मुंह और दांतोंकी सफ़ाई करनेके बाद एक गिलास ठण्डा पानी पी लेना (उषःपान करना) चाहिये—चाहे प्यास रहे या न रहे। इस प्रकार ठण्डा पानी पीनेसे बहुतोंकी क़बज़ियत दूर हो जाती है। यदि एक गिलास पानीसे काम न चले या थोड़ा फ़ायदा हो, तो आध-आध घण्टेके

अन्तर पर ३ गिलास तक पानी पीनेसे भयङ्कर कोष्ठबद्धता (पुरानीसे पुरानी क़ब्ज़ियत) भी दूर हो जाती है। इस बातकी मैंने स्वयं भली भाँति परीक्षा ली है। इससे पाठकोंसे इसकी परीक्षा करनेकी सिफारिश करता हूं।

४—ख़ास करके गरमीके दिनोंमें खाली पाँवों (बिना जूते-मोजेके ही), नंगे बदन और नंगे सिर खुले मैदानमें या नदीके तीरपर अथवा इनके अभावमें चौड़ी सड़कपर शुद्ध हवामें अपनी शक्तिके अनुसार जितनी दूर तक टहलते बन पड़े, टहलना चाहिये।

५—इस तरह टहलनेसे जब शरीर काफी गरम हो जाय,—तब यदि घरमें बाथटब हो, तो उसीमें ठण्डे पानीसे हिप-बाथ, स्पाइन-बाथ लें। इसकी सुविधा न हो, तो नदी या तालाबमें नहा ले। ख़ास करके सूर्योदयके पहले किसी तरहका स्नान शरीरके लिये बड़ा हितकारी होता है।

६—ऊपर लिखे अनुसार प्रातःकालमें स्नान करनेके बाद अपने-अपने इष्ट-देवताका नाम जबतक बन पड़े, जपें। इसके बाद संसारके साक्षात् देवता माता-पिताको प्रणाम कर चाहे वे अपने काममें लग जाये।

७—काम शुरू करनेके पहले, उस दिन जो कुछ करना हो, उसकी एक फ़िहरिस्त बना लें। इससे चित्तमें कभी चञ्चलता नहीं होगी और बुद्धि डाँवाडोल नहीं होने पायेगी। इससे शरीर और मन, दोनों ही सुखी रहेंगे। यह काम नहीं हुआ, वह

काम बाक़ी रह गया, यही सोच-सोचकर चिन्तित नहीं होना पड़ेगा।

८—यदि सवेरे चाय या काफ़ी पीनेकी आदत हो तो उसे धीरे-धीरे छोड़नेकी कोशिश करें। ये स्वास्थ्यके लिये बड़ी बुरी चीज़ें हैं। सवेरे उठकर ख़ाली पेटमें ठण्डा पानी पहुंचाना चाय पीनेसे कहीं अच्छा है।

६—शरीर अच्छा रहे, तो कमसे कम एक बार स्नान या 'बाथ' अवश्य करें। बीमारीकी हालतमें, ख़ासकर ज्वर होने पर दिनमें तीन बार बाथ या स्नान न कर सकें, तो कम से-कम दो बार तो अवश्य ही करें।

१०—जो रोगी हों और जिन्हें बीमारी बेतरह सता रही हो, वे यदि दोपहरतक कुछ भी नहीं खाया करें, तो अच्छा हो। इस तरहका नियम पालन करनेसे भी बहुतसे रोग दूर हो जाते हैं।

११—बीच-बीचमें ठण्डा पानी पीना शरीरके लिये दवाका काम करता है। ऋग्वेदमें भी लिखा है, कि जल सभी रोगोंका नाश करता है।

१२—दिनके समय कभी-कभी देहमें एक अजीब तरहकी सुस्ती छा जाती है, कुछ भी अच्छा नहीं मालूम होता, सिर भी घूमने लगता है, मनमें भी झुंझलाहट सी भरी रहती है। उस समय थोड़ासा ठण्डा पानी पी लेनेसे यह सब उपद्रव बहुत कुछ शान्त हो जाते हैं।

१३—अकसर केवल ठण्डा पानी पीनेसे ही पेटका दर्द अच्छा हो जाता है।

१४—बदहज़मी और खट्टी डकारें आना आध घण्टे या पौन घण्टे के अन्तर पर एक-एक ग्लास ठण्डा पानी पीनेसे ही आराम हो जाता है। बदहज़मीके कारण पेटमें जो विकार पैदा होता है, वह पानीके साथ मिलकर (Diluted) पेशाबकी राह बाहर निकल जाता है, जिससे शरीर थोड़ी देरमें असली हालत पर आ जाता है।

१५—चाहे कैसा ही ज्वर क्यों न हो, लगातार पानी पीते रहनेसे वह धीरे-धीरे कम हो जाता है।

१६—किसी बीमारीमें उपवास करने और बीच-बीचमें थोड़ा-थोड़ा ठण्डा पानी पीनेसे वह बीमारी बहुत कुछ दूर हो जाती है। बहुतेरे ग़रीब इसी तरह अपना रोग छुड़ाते हैं।

१७—छोटे-छोटे बच्चोंको माँकी गोदमें छिपाकर अच्छी तरह गरमा दिया जाये, जिसमें उनके पसीना निकल आये। इससे उनके बहुतसे रोग दूर हो जाते हैं। पसीनेकी राहसे शरीरका मैल बाहर जाता है। (लुईकुने)

१८—बहुतसे रोगियोंके रोग तो खूब हवादार कमरेकी खिड़कीके पास नङ्गा सुला देनेसे ही दूर हो जाते हैं। (ए०जूस्ट)

१९—खूब बदहज़मी होनेपर क़ै करनेको जी चाहता है, मिचली आती हो, तो थोड़ा सा ठण्डा पानी पी लेना चाहिये। इससे नहीं पची हुई चीजें क़ैके साथ ही बाहर आ जाती हैं

और शरीर तुरत ही हलका हो जाता है—चित्तमें शान्ति आ जाती है।

२०—पाखाने-पेशाब या भोजनका वेग, प्यासका वेग, जुम्हाई छींक और नींदका वेग कभी नहीं रोकना चाहिये। इससे बड़ी कठिन बीमारियाँ हो जाती हैं।

२१—क्या जाड़ा, क्या गरमी, सभी ऋतुओंमें घरकी सब खिड़कियाँ खोलकर खुली हुई शुद्ध हवामें सोना चाहिये। जाड़ेमें शरीर कपड़ेसे ढका होनेपर भी इस तरह खुली हवा मिलनेसे किसी तरहकी बीमारी नहीं होने पाती। इसकी मैंने स्वयं परीक्षा की है।

२२—कितनी ही बीमारियाँ केवल हिप-बाथसे और कितनी ही केवल सिज़-बाथसे दूर होती हैं। कितनेहीमें दोनों तरहके 'बाथ' लेने पड़ते हैं। प्रत्येक हिप-बाथ और सिज़-बाथके बाद सिरसे पाँवतक देहपर पानी डालकर सम्पूर्ण स्नान करना चाहिये।

२३—खाज, खुजली, दाद, फोड़े-फुन्सियाँ आदि जितनी चमड़ेकी बीमारियाँ हैं; वे बालो मिली हुई मिट्टीके लेप या कम्प्रेससे अच्छी हो जाती हैं।

२४—पेंडूपर इस तरहकी मिट्टीका लेप ज्वरके लिये राम-बाण है।

२५—भूख लगे, तभी खाना चाहिये। भूख नहीं मालूम हो, तो केवल जल पीकर रहना चाहिये। बिना भूखके भोजन करनेसे बहुतसे रोग पैदा होते हैं।

२६—कोई चीज़ खाने या पीनेके पहले थोड़ी देरके लिये दिमाग़से काम लेना बन्द रखना चाहिये।

२७—रातको भोजन करनेके बाद और सोनेका पहले किसी तरहका दिमाग़ी काम करना उचित नहीं। ऐसा करनेसे रातको नींदमें विघ्न पड़ता है और अच्छी तरह नींद नहीं आनेसे तन्दु-रुस्ती बेतरह बिगड़ जाती है।

२८—सदा जी खोलकर हँसनेसे शरीर खूब अच्छा रहता है।

२६—बीच-बीचमें निर्दोष आमोद प्रमोद करनेसे हमारे स्वास्थ्यका बड़ा फ़ायदा पहुँचाता है। इससे उम्र बढ़ती है।

३०—रातको ६ बजे सोयें और सवेरे ५ बजे उठें। ८ घण्टे से कम सोना शरीरकी रक्षाके लिये अनुचित हैं। इसलिये सदा इस बातकी चेष्टा करना चाहिये, जिसमें कम-से-कम ८ घंटे रोज़ सोया करें।

३१—बच्चोंको सदा नंगे बदन, नङ्गे पांवों और खुले सिर रखें। इससे एक तो तन्दुरुस्ती अच्छी रहेगी और दूसरे खर्चमें भी किफ़ायत होगी। इससे रुपये-पैसेका उतना अभाव नहीं मालूम पड़ेगा। अभावकी कमी भी तन्दुरुस्ती बनी रहनेमें सहायता पहुंचाती है।

३२—लुईकुने, ए० जूस्ट और लिण्डलेयर आदि प्रसिद्ध-प्रसिद्ध स्वभाव-चिकित्सकोंका यह मत है, कि वैज्ञानिक हिप-बाथ, सिज़-बाथ, मड-बाथ (गीली मिट्टीका स्नान) और सूर्य-

किरणोंका बाथ सभी तरहकी बीमारियोंको दूर कर सकते हैं। मैंने प्रायः प्रत्येक बीमारीमें इस तरीकेसे काम लेकर पूरी कामयाबी हासिल की है, जिसे देख-सुनकर लोगोंको अचम्भा हो सकता है।

३३—देहमें चाहे जो कोई व्याधि क्यों न हो, वह देहके अन्दर फ़िज़ूल गरमी यानी आग पैदा हो जानेके कारण ही उत्पन्न हुई है, इसमें तो कोई सन्देह ही नहीं है। इस आगको मामूली समझकर भूल नहीं जाना चाहिये, बल्कि ऊपर लिखे बाथोंकी सहायतासे उनको पैदा होते ही नष्ट कर डालना चाहिये। यदि थोड़ासा कपड़ा फटते ही सी लिया जाये, तो वह तुरत ही फिर पहनने योग्य हो जाता है, पर यदि तुरत ही नहीं सी लिया जायेगा, तो वह धीरे-धीरे बिल्कुल फट जायेगा और काम लायक़ नहीं रहेगा। यदि एक छोटी सी दियासलाईकी आगकी उपेक्षा कर दी जाये, तो वह धीरे-धीरे बहुत बड़ी अगलगीका तमाशा दिखा देगी, जिसमें घर-द्वारा सब जलकर ख़ाक हो जायेंगे। इसी तरह मामूली बुख़ार यानी थोड़ी सी आग या गरमी शरीरके अन्दर पैदा होते ही यदि हम उसकी परवा न करेंगे। तो वह आग बहुत शीघ्र हमें जलाकर राख कर देगी। इस बातका हमेशा खयाल रखना होगा।

३४—मिट्टी, जल, गरमी, हवा और आकाश-इन्हीं पाँच तत्वोंसे हमारी यह देह बनी हैं। इन्हीं पाँचोंसे हमारी तमाम बीमारियाँ दूर हो सकती है। इस बातको अटल समझेंगे।

३५—पेडूपर ठण्डे पानीकी पट्टी और पेशाबकी राह पर ठण्डे जलका प्रयोग करनेसे ज्वर और अन्यान्य बीमारियाँ दूर होती है।

३६—ठण्डे जलकी पट्टीकी तरह गीली मिट्टीकी पट्टी पेडूपर देनेसे भी ज्वर और अन्यान्य रोगोंमें भी लाभ होता है।

३७—सदा सात्विक आहार करना ही अच्छा है। सात्विक आहार किसे कहते हैं, यह अगले भागमें "भोजन और पीनेकी चीज़ों" के वर्णनमें विस्तारके साथ लिखा जायेगा।

३८—खायी हुई चीज़को गलेके नीचे उतारनेके पहले उसे खूब चबाना चाहिये, जिसमें उसके साथ काफ़ी तादादमें लार मिल जाये। लारकी सहायतासे भोजनके पदार्थोंको चबाना बदहज़मीकी बड़ी भारी दवा है।

३९—जाड़ेके दिनोंमें भीगी हुई घासपर, गीली ज़मीनपर भींगे पत्थरपर, ख़ाली पैरों (बिना जूता आदि पहने) घूमनेसे बहुतसे रोग दूर होते हैं।

४०—घरमें कोई बीमार पड़े, तो उसकी अपनी अवस्था और ज्ञानके अनुसार व्यवस्था करके शेष भगवान्‌के भरोसे छोड़ देना चाहिये।

४१—बीमार पड़ते ही हमलोग संस्कार-दोषके कारण दवा खानेके लिये बेचैन हो जाते हैं। इस विषयमें ए० जुस्ट क्या कहता है, वह सुनिये,—

"औषध-औषध करके आदमी क्यों हैरान होते रहते हैं?

हम जो फल खाते हैं, वे ही काफ़ी दवा हैं। प्रकृतिने उन फलोंमें ही दवा भर रखी है। एक तो ये फल खानेमें मीठे होते हैं और दूसरे सभी तरहकी बीमारियाँ दूर कर सकते हैं। फल अमृतका भण्डार और देवताओंके खाने योग्य सुधाका अधार है। क्यों मनुष्य रोग दूर करनेवाले इन फलोंका मधुररस छोड़कर भयानक औषधियोंका 'मिक्सचर' तैयार करते हैं और उसे ही इस्तेमाल कर अपनी देहको दुःखकी दरियामें डूबाते हैं, यह बड़े आश्चर्यकी बात है।

"औषधियोंसे रोग दूर नहीं होते।"

पन्द्रहवाँ परिच्छेद

सब रोगोंका परस्पर सम्बन्ध ।

(UNITY OF DISEASES)

लुईकुने लिखा है,—"There is no diseases without fever and there is no fever without disease. अर्थात् कोई ऐसा रोग नहीं, जिसमें ज्वर नहीं आता हो और ज्वर बिना रोगके कदापि नहीं होता। ज्वरका मतलब शरीरके अन्दर गरमागरम गैस (Fermentation) पैदा होना यानी फ़ाज़िल गरमीकी पैदायश है।

ज्वर यानी इस गरमीको क्योंकर दूर किया जाता है, यह पहले भली भाँति बतलाया जा चुका है। इस ज्वर या गरमीका इलाज है हिप-बाथ, सिज़-बाथ, जलकी पट्टी, जलका कम्प्रेस, गीली मिट्टीकी पट्टी या कम्प्रेस और उसके साथ-साथ स्टीम-बाथ और सन्-बाथ—यह बात पहले ही अच्छी तरह बतला दी गयी है।

अब यदि यही स्थिर सिद्धान्त हो, कि ज्वर बिना कोई रोग नहीं होता अर्थात् सब बीमारियोंका घर ज्वर ही है, तो देहमें चाहे जो कोई बीमारी क्यों न पैदा हो, ऊपर लिखे कई प्रकारके

बाथ लेनेसे वह ज़रूर ही अच्छी हो जायेगी। हां, ख़ास-ख़ास बीमारियोंकी प्रचण्डताके हिसाबसे प्रयोगमें फ़र्क़ पड़ता है। कोई बीमारी तो एकाध बार हिप-बाथ लेनेसे, कोई सिर्फ सिज़-बाथसे, कोई मिट्टीकी पट्टीसे आराम हो जाती है और किसी-किसीमें हिप-बाथ, सिज़-बाथ, स्टीम-बाथ, सन्-बाथ आदि सभीको काममें लाना पड़ता है।

जो लोग अपने घरमें जल-चिकित्सा जारी करना चाहते हैं, वे कुछ दिन स्वयं इसकी परीक्षा करें, तो सहज ही सीख लेंगे। एक बार जल और मिट्टीके अचरज-भरे गुण और प्रभाव देखने पर फिर कभी किसी प्रकारकी दवा-दारूका वे नाम भी न लेंगे।

किसी बीमारीकी चिकित्साके समय उसके साथ ही साथ आहारके परहेज़का भी पूरा ख़याल रखना पड़ता है। लुईकुने और अन्य स्वभाव-चिकित्सकोंने सभी बीमारियोंका पथ्य बतलाते हुए अनुत्तेजक और स्वाभाविक भोजनकी ही व्यवस्था दी है। इसका मतलब सहज पचनेवाले फल, दही, मट्ठा और आटा इत्यादि।

स्वभाव-चिकित्सासे कौन-कौनसे रोग दूर होते हैं ?

बहुतोंका यह खयाल है, कि स्वभाव-चिकित्सासे केवल बहुत दिनोंकी पुरानी बीमारियाँ ही अच्छी होती हैं; और नहीं पर यह ख़याल महज़ ग़लत है। क्यों कि ऐसी कोई बीमारी ही

नहीं, जो स्वाभाविक चिकित्सासे दूर न हो। Acute diseases यानी नयी, पर कठिन, बीमारियाँ, जैसे—हैजा, चेचक, मोती-झरा, न्यूमोनिया, इनफ्लुएञ्जा, टाइफायड, डिपथीरिहा, नया बुखार, सर्दी, ब्राङ्काइटिस इत्यादि हाइड्रोपैथिके द्वारा अन्य चिकित्साओंकी अपेक्षा बहुत ही कम समयमें अच्छी होती है; यह बात बिना देखे कोई नहीं मानेगा। ये सब बीमारियाँ हाइ-ड्रोपैथीके अनुसार साधारणतः ८ ! १० दिनमें अच्छी हो जाती है। इससे अधिक समय नहीं लगता।

क्षयकास, मैलेरिया, काला बुखार, दमा, डिसपेपशिया आदि पुरानी और स्थायी बीमारियोंके दूर होनेमें साधारणतः अधिक समय लगता है। पर कभी-कभी इनके रोगी भी बड़ी जल्दी आराम हो जाते हैं।

परिशिष्ट ।

आरोग्य-सम्बाद ।

१—डिसपेपसिया (संग्रहणी), क्षुधाहीनता (भूख नहीं लगना) और बदहज़मी—कलकत्तेकी छोटी अदालतके नामी वकील श्रीयुत बाबू श्यामलाल सरकार, एम० ए० बी० एल ; (उम्र ६० सालसे ऊपर) इन रोगोंसे वर्षोंसे परेशान थे। जल-चिकित्साके मतानुसार मिट्टीका बाथ और हिप-बाथ, स्पाइन-बाथ इत्यादि प्रतिदिन दो बार लेनेसे वे एकदम अच्छे हो गये और अब भी दिनमें दो बार बाथ लेते हैं।

२—लड़कपनसे ही पेटमें बायगोलेकी बीमारी और उसीके साथ-साथ बात-व्याधि होना तथा अन्तमें पीठकी रीढ़ टेढ़ी हो जाना।

बाबू सुनाले प्रकाश कर बी० एल० (कलकत्ता-छोटी अदालतके वकील) लड़कपनसे ही पेटमें बायगोला होनेसे परेशान थे। इसीसे होते-होते उन्हें बातने धर दबाया। अन्तमें गरदनसे लेकर कमरतक पीठकी रीढ़ ऐसी टेढ़ी हो गयी, कि वे इधरसे उधर गरदन मोड़नेसे भी लाचार हो गये। शरीरकी हालत बेतरह बिगड़ गयी मेरे जल चिकित्साके गुरु श्रीयुत बाबू परेशचरण चट्टोपाध्याय, बी० ई० महोदय गत दिसम्बर महीनेसे उनकी दवा

कर रहे हैं। बायगोला तो एकदम दूर हो गया है, मामूली तौरसे तन्दुरुस्ती भी अच्छी हो गयी है और रीढ़का बाँकापन भी बहुत कुछ दूर हो गया है। वे अबतक यही चिकित्सा कर रहे हैं। प्रतिदिन दो बार हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ और बीच-बीचमें स्टीम-बाथ लेते हैं। खाने-पीनेसे पूरा परहेज़ रखते हैं। अभी उनकी बीमारी जड़से दूर होनेमें कुछ समय लगेगा।

३—भयानक बात-व्याधि, जिससे आदमी खाटपरसे उठनेसे भी लाचार हो जाये।—बाबू गोपालचन्द्र मुखोपाध्याय, (७६ नं० रामकान्त बसु स्ट्रीट, कलकत्ता) बड़ी भयङ्कर रीतिसे बात-रोगसे पीड़ित हुए। वे प्रतिदिन ठण्डे पानीका बाथ रीतिके अनुसार लेते-लेते पूरी तरह चङ्गे हो गये हैं। जब कभी खाने-पीनेकी गड़बड़से उन्हें फिर बात धर दबाता है, तब वे इसी ठण्डे जलके बाथका राम-बाण चलाकर उसे दूर कर देते हैं।

४—बहुमूत्र, एकज़िमा—बाबू जगदीश्वर बागची बी० एल० (वकील, छोटी अदालत, कलकत्ता) उक्त दोनों रोगोंके लिये आजकल वैज्ञानिक बाथ ले रहे हैं। इसका नतीजा यह हुआ है, कि उनकी तन्दुरुस्ती बहुत कुछ सुधर गयी है। उनको पूरा विश्वास है, कि वे इसी चिकित्सासे एकदम भले चङ्गे हो जायँगे।

५—पुराना दमा और दम निकलनेवाला छातीका दर्द या दम फूलना।

बाबू सतीशचन्द्र कर्मकार १० नं० निवेदिता लेन, कलकत्ता बहुत दिनोंसे दमाके मारे परेशान थे। प्रतिदिन दो बार बाथ-टबमें हिप-बाथ लेते लेते ४।५ महीनेके अन्दर ही उनकी यह पुरानी बीमारी बारह आने कम हो गयी है। बाथके साथ-साथ खाने-पीनेका परहेज़ भी चल रहा है। पहले दो क़दम चलते हुए भी उन्हें तकलीफ़ मालूम होती थी। अब ४।५ मीलतक घूमते हुए चले जाते हैं।

६—भयानक मोतीझरा, उसके बाद ही न्यूमोनिया, टाइफायड, रक्तामाशय और टिउबर क्यूलोसिसके लक्षण।

मेरे छोटे बच्चेकी उमर १—१॥ सालकी है। गत वैशाख मासकी पहली तारीख़को इस रोगसे पीड़ित हुआ। उसे प्रति दिन इस तरहसे बाथ दिया जाता था—दो दफे हिप-बाथ और उसके बाद सम्पूर्ण स्नान (Whole bath) और दो दफे सिज़-बाथ। बीच-बीचमें वेट-शीट-पैक (Wet sheet pack) कर दिया जाता था। इससे भी अच्छा फ़ायदा मालूम होता था। प्रत्येक बार बाथ-लेनेपर रोगीको ऐसा चैन मिलता था, कि वह २।३ घण्टेतक सोया रह जाता था। एक सप्ताहमें दो बार करके स्टीम-बाथ देकर उसके शरीरसे पसीना निकालनेके बाद ठण्डे जलका बाथ दिया जाता था। इससे भी रोगकी प्रचण्डता बहुत कुछ कम हो जाती थी। इसी तरह पांच हफ्ते-तक चिकित्सा की गयी और लड़का एकदम आराम हो गया। मेरा इस लड़केसे बड़ा एक लड़का ठीक इसी रोगसे लाख

ऐलोपैथी, होमियोपैथी और कविराजी दवाएँ होते हुए भी बच नहीं सका, मर ही गया। मोतीझरा होनेके बाद ही इतने छोटे बच्चोंको टाइफायड और न्यूमोनिया हो जाने पर डाक्टर और कविराज तो यही कहेंगे, कि इसे स्वयं धन्वन्तरी आकर बचाना चाहें तो भी नहीं बचा सकेंगे। वह पांच सप्ताह तक बीमार रहा ; पर किसी दिन नीन्द नहीं आनेसे बेचैन नहीं हुआ। जब कभी हालत बड़ी ख़राब मालूम पड़ती, तब उसे नीबूका रस मिला हुआ मिश्रीका शरबत चमचसे पिलाया जाता था। और कोई पथ्य नहीं दिया जाता था।

७—भयानक न्यूमोनिया (१०४—१०५ डिग्रीका बुखार) छातीका भयङ्कर दर्द और उसके साथ ही साथ ज़ोरकी खांसी श्रीयुत विष्णुपद मुखोपाध्याय। इसका विस्तृत विवरण पहले दिया जा चुका है।

८—सर्दी खांसी, इन्फ्लुएंजा और उसके साथ ही प्रवल ज्वर झिंखिरा (हवड़ा) निवासी श्रीखगेन्द्रनाथ चट्टोपाध्याय एकदम हमारे घर आकर इसी रोगमें गिरफ्तार हो गये। दिनमें दो बार हिप-बाथ, उसके बाद पूरा बाथ और सिर्फ एक बार स्टीम-बाथ देनेसे ही वे तीन दिनमें एकदम भले चङ्गे हो गये।

९—सर्दी, खांसी और प्रवल ज्वर—झिंखिरा-निवासी प्रसिद्ध कथक श्रीयुत अभयापद चट्टोपाध्याय महाशय इसी रोगसे बीमार पड़े। तीन ही दिन हिप-बाथ और सम्पूर्ण स्नान और बीचमें एक बार स्टीम-बाथ देनेसे वे एकदम अच्छे हो

गये। पेट साफ़ करनेके लिये उन्हें एक दिन डूशके द्वारा भीतरी स्नान (Internal bath) भी कराया गया था।

१०—सिरमें भयानक रक्त जमा होना—(Bloodpressure) बाबू ठाकुरप्रसाद मारवाड़ी (१० नं० काटन स्ट्रीट) बहुत दिनोंसे इस रोगमें पड़े थे। मेरे गुरु श्रीयुक्त परेशचरण चट्टोपाध्याय महाशयका इलाज करनेसे वे एक महीनेमें हिप-बाथ, स्पाइन-बाथ, कभी-कभी स्टीम-बाथ, गीली मिट्टीका बाथ और गङ्गास्नान कर और खाने-पीनेके विषयमें पूरी-पूरी सावधानी रखकर वे इस रोगके पञ्जेसे बिलकुल ही छूट गये।

११—रक्तामाशय—(लाल आँव)—दिनमें १५। १६ बार लाल या खून मिला हुआ दस्त होना। मेरी पुत्रवधू कुछ दिन पहले इस रोगमें गिरफ्तार हुई थी। प्रतिदिन दो बार केवल हिप-बाथ और उसके साथ-साथ सम्पूर्ण स्नान करनेसे ही वह ३ दिनमें अच्छी हो गयी।

१२—पुराना बुखार और डिस्पेप्सिया—बाबू राधारमण वसुका ५। ६ वर्षका लड़का (५८ नं० रमाकान्त बसु स्ट्रीट कलकत्ता) बहुत दिनोंसे बुखार झेल रहा था। प्रतिदिन दो बार हिप-बाथ और बीच-बीचमें स्टीम-बाथ लेनेसे वह दो ही सप्ताहमें अच्छा हो गया।

१३—सात महीनेका पुराना मलेरिया बुखार—गढ़भवानीपुर (हुगली) निवासी बाबू शशिभूषण चौधरीका बड़ा लड़का

७ महीनेसे कठिन मैलेरियासे बीमार था। इन सात महीनोंमें उसने कमसे कम सात सौ ग्रेन कुनैन खायी होगी; पर तो भी उसका ज्वर नहीं छूटा। २-३ सप्ताहके बाद ज्वर फिर आही जाता था। कुनैन खानेका फल एक यह भी हुआ, कि संग्रहणी देह पर पूरा दखल जमा बैठी। एक ही हफ्तेतक जल और मिट्टीकी चिकित्सा करते ही मैलेरिया तो एकदम बिदा हो गया। हिप-बाथ, सिज़-बाथ, पेडूपर गीली मीट्टीकी पट्टी और बीच-बीचमें स्टीम-बाथ और सन्-बाथ आदिके ही द्वारा उसका पुराना मैलेरिया आराम हुआ!

१४--साल-भरका पुराना मलेरिया, देह सूखकर लकड़ी हो जाना, जीवनकी आशा नहीं रहना।—मेरी एक भाँजीकी सुसराल हुगली ज़िलेके रामपुर गाँवमें है। वह तो मुल्क ही मैलेरियाका है। वह साल-भरतक मैलेरियासे बीमार रही और कुनैन खाते रहनेसे उसकी देहमें कुछ भी मांस बाक़ी नहीं रहा। ज्वरने ऐसा अड्डा जमाया था, कि किसी तरह दूर होनेका नाम नहीं लेता था। मेरी एक भाँजीने जल-चिकित्सा सीखकर उसे प्रतिदिन दो बार स्नान करना और दिन-भरमें ४। ५ दफे पेडूपर ठण्डे जलकी पट्टी रखना शुरू किया। बस वह १। २ महीनेके इलाजसे बिलकुल भली-चङ्गी हो गयी। अब भी वह प्रतिदिन दो बार स्नान करती है और अच्छी-भली हालतमें है।

१५—मैलेरिया-ज्वरकी अन्तिम अवस्था—हाथ-पैर फूलना डाक्टर-कविराजोंने बचनेकी आशा छोड़ दी।

गढ़भवानीपुर (हुगली) के एक ग़रीब आदमीकी ७ । ८ बरसकी लड़की मैलेरिया झेलते-झेलते इस अवस्थाको पहुँच गयी थी। मेरे मित्र बाबू शशिभूषण चौधरीने जल-चिकित्साके विधानानुसार उसके पेड़ू पर जलकी पट्टी और मिट्टीका कम्प्रेस देकर और पूरा स्नान कराकर १० दिनमें पूरी तरह आराम कर दिया।

१६—हैज़ा और उसके साथ-साथ दम बन्द करनेवाली हिचकी। मेरी चौथी लड़की गत जनवरी महीनेमें अपनी सुसरालमें हैज़ेसे बीमार हुई। सवेरे छः बजेसे साँझके छः बजेतक एलोपैथिक चिकित्सा चलती रही। धीरे-धीरे उसकी हालत बहुत ख़राब हो गयी। मुझे शामको छः बजे ख़बर मिली। उस समय वह एकदम खाटमें सटी हुई थी—उठने-बैठनेसे भी लाचार हो गयी थी, खाटपर पड़ी-पड़ी कै करती और दस्तपर दस्त हो रहे थे। दो बार पेड़ूपर एक-एक घण्टे तक ठण्डे जलकी पट्टी और दो बार १५ । २० मिनटतकका सिज़-बाथ देनेसे उसकी देहकी जलन और हिचकी इस तरह बन्द हो गयी, कि उसे जो नीन्द आयी, वह रातके ३ बजे ही टूटी। नीन्द टूटते ही खूब पेशाब हुआ और सारा रोग एकदम जाता रहा।

दस बरसका पुराना उदर शूल—बाबू परमेश्वर मन्ता, कलकत्ता रथतल्लाके "प्रतापमल रामेश्वर" नामक फ़र्ममें नौकर हैं। उन्हें १० वर्षसे खानेके बाद ही पेटमें शूल चलनेकी बीमारी थी। एलोपैथी, कविराजी आदि तरह-तरहकी चिकित्साएँ करके

थक गये ; पर कोई लाभ नहीं हुआ। दो सप्ताहतक पेडूपर ठण्डे जलका कम्प्रेस देते रहनेसे ही वे एकदम अच्छे हो गये।

१८—दस बरसकी पुरानी नामर्दी Impotency—ई० आई० रेलवे एक बड़े कर्मचारीके एक धनी मित्र दस बरससे नामर्दीमें मुबतिला थे। एलोपैथी, होमियोपैथी, कबिराजी और हकीमी दवाएं करके भी उन्हें कुछ लाभ नहीं हुआ। रोगीके उक्त बन्धु इलाहाबादसे लुईकुनेकी चलायी हुई चिकित्सा-पद्धति सीखकर आये और उन्होंने उसी तरीक़ेसे पाँच हफ्तेमें यह कठिन बीमारी अच्छी कर दी। यह रोग दूर होनेका यह नतीजा हुआ है, कि गत ७ वर्षोंके अन्दर उन्हें चार सन्तानें हुई हैं। हिप-बाथ, सिज़-बाथ और भोजनका परहेज़ करके ही वे इस रोगके हाथसे छुटकारा पा सके हैं।

१९—वंश परम्परासे चला आता हुआ क्षय-कास वा यक्ष्मा

१९२१ ई० की २१ वीं मईके "स्टेट्समैन" अखबारमें लुईकुनेके वैज्ञानिक स्नानकी सहायतासे मि० आर० डी० गुप्तके क्षय-रोगसे मुक्त होनेकी जो रिपोर्ट छपी थी, वह नीचे उद्धृत की जाती है:—

"From the statesman, 21 st. May 1924.

"CAN MAN LIVE EOR EVER?"

Mr Gupta said,—

"The first important item in my enquiry has

been my ownself. I belong to a prominent family of consumptives. My parents as well as all my brothers & sisters excepting myself and another brother, who died of snake bite, died battling against that fell disease. All my brothers and sisters died before attaining the age af 24. I got the disease at the usual time towards the end of 24. I finally decided to go straight to heaven by dying on the bank of the sacred Ganges at Allahabad. Then came the advice of a kindly European friend the Hon. Mr. S. H. Fremantle, senior member of the United provinces, Board of Revenue, whose words "why not give nature a chance to fix you up" are still ringing into my ears.

Accordingly, I was taken to the Ganges bank, and while there, under advice from another friend, I decided to take a chance with Louis Kuhne's bath and simple diet treatment. As the treatment progressed, I felt a decided improvement, and finally became healthy and strong by continuing the treatment for about ten months. During the period of treatment as a result of careful and most

personal observation I arrived at the following three couclusions :—

That there exists a very close relation between diet and development and aggravation of symptoms. That the refreshing eflect of bath was due to removal of surplus heat which helped the disease producing material activity. The bath disarmed the disease and facilitated its removal from the system by the blood-current.

* * * *

Early in 1916 I started my water cure Institute. Here I handled all variety of diseases ranging from common colds, fever, malaria, ulcers, cholera leprosy, cancer, prevention of impending death and resuscitation after apparent death. With certain modifications I found my conclusions to be universally applicable in the cure of diseases. The results obtained were so satisfactory that, perhaps, I would have never cared, still less dared, to come all the way from Allahabad to disturb the peace of our health priests"

मिस्टर आर० डी० गुप्तने गत २१ वीं मई १६२४ को कलकत्ता-रोटरी क्लबमें ऊपर लिखा हुआ प्रबन्ध पढ़ा था। इसमें उन्होंने अपने क्षय-कास (pthisis) रोगके लुईकुनेके वैज्ञानिक स्नान द्वारा आराम होनेका हाल बतलाया था। उनके माता-पिता इसी रोगसे मरे थे। उनकी कई भाई-बहनें २४ वर्षकी उमरको पहुंचते न पहुंचते इसी रोगसे मर चुकी थीं। उन्हें ठीक इसी उमरमें इस बीमारीने घर दबाया। इलाहाबादमें किसी मित्रकी सलाहसे उन्होंने दस महीनेतक लुईकुनेके बतलाये अनुसार वैज्ञानिक 'बाथ' लिया और आहारके विषयमें पूरा परहेज़ रखते रहे। इसी तरीकेसे वे इस रोगके हाथोंसे छुटकारा पा गये। यही नहीं, फिर तो उन्होंने जल-चिकित्साके लिये एक संस्था ही खोल डाली, जिसके द्वारा उन्होंने लोगोंके निम्न लिखित रोग इसी चिकित्सा-प्रणालीसे आराम कर दिये,—घाव, हैजा कैन्सर, कोढ़, ज्वर, सर्दी, खाँसी, इत्यादि, इत्यादि।

लुईकुनेके बाथने मि० गुप्तके शरीरपर ऐसा असर दिखाया है, कि वे कहते हैं, कि यदि मनुष्य प्रतिदिन इसी तरह ठिकानेके साथ 'बाथ' ले, तो वह अमर हो सकता है।

(मेरी यह धारणा है, कि यदि मनुष्य प्रतिदिन बाथ ले और नियम-पूर्वक आहार विहार करके चले, तो वह १२० वर्ष तक जी सकता है।)

२०—रक्तामाशय, (Dysentry आँव, पेचिश) और सामयिक ग्रन्थि-वात (गठिया)—बाबू अधरचन्द्र हाज़रा (२ नं०

बाग़बाज़ार स्ट्रीट, कलकत्ता), उमर ६० साल। रह-रहकर इन्हें गठिया उभर आनेसे बड़ी तकलीफ़ हो जाती है। अफ़ीम खानेकी भी आदत हैं। कुछ दिन हुए, ये एक बार पेचिशसे बड़े परेशान हुए। दिन-भरमें १६-१७ बार दस्त आते और आँव गिरती थी। हमारी चिकित्सा कराते ही दो दिनमें अच्छे हो गये। उसी समयसे वे प्रतिदिन सिज़-बाथ लेने लगे, जिससे इनका गठिया रोग भी एकदम जाता रहा। उन्हें एक बार स्टीम-बाथ और दो बार हिप-बाथ दिया गया था। बस इसीसे उनका रक्तामाशय, आँव जाना बन्द हो गया।

२१—दस्त, कै और हाथ-पैरकी पिण्डलियां चढ़ने लगना। हम लोगोंके सम्बन्धी श्रीयुत सत्य जीवन भट्टाचार्य एक दिन एकाएक बीमार पड़ गये। सवेरे-ही-सवेरे उन्हें तीन बार कै हुई और दो दस्त आये। बस हाथ-पैरकी पिण्डलियाँ चढ़ने लगीं, चेहरा सूख गया और आँखें बैठ गयीं। २० मिनटका हिप-बाथ देते ही उनकी बीमारी एकदम जाती रही और उन्हें नींद आ गयी। दो घण्टे बाद नींद खुलनेपर उन्हें भूख सी मालूम हुई। फिर उन्हें दस्त या कैकी शिकायत नहीं हुई।

२२—हुपिङ्ग-कफ़ (कूकर खाँसी)—मेरे तीसरे लड़केकी उमर सात सालकी है। वह कूकर खाँसीसे बेतरह परेशान था। प्रतिदिन दो बार हिप-बाथ और बीच-बीचमें स्टीम-बाथका प्रयोग करनेसे वह १०।१२ दिनोंमें ही पूरी तरह अच्छा हो गया।

२३—छः महीनेके पुरानी आँव और डिसपेपशिया (संग्रहणी) नं० २३०।२ अपर चितपुर रोड़, कलकत्ता निवासी बाबू कालीकृष्ण मुखोपाध्याय छः महीनेसे इस रोगसे परेशान थे। पाँच दिनकी जल-चिकित्सासे वे एकदम अच्छे हो गये। उन्हें केवल हिप-बाथ दिया गया था।

२४—दमा (Asthma)—मेरी स्त्री प्रायः दो सालसे दमासे दुःख पा रही थीं। उनके जीमें यही बात बैठी हुई थी, कि पानीसे उनकी तकलीफ़ बढ़ेगी। बड़ी रातको उनकी नीन्द टूट जाती और वे खांसते-खाँसते परेशान हो जाती थीं—दम निकलनेकी नौबत पहुंच जाती थी। बीचमें मुँहसे खून भी गिरता था। लगभग छः महीनेतक जल-चिकित्साके क़ायदेके मुताबिक बाथ लेनेसे उनकी बीमारी तीन हिस्से दूर हो गयी है। अब दमा उभरनेसे रातको उठकर जागरण नहीं करतीं।

२५—सिरमें खूनका ज़ियादा जमा होना (Blood pressure) सिर चकराना, स्नायविक दुर्बलता और हाइड्रोसील (अण्डवृद्धि) कुछ दिन पहले खाने पीनेकी गड़बड़ आदि कई कारणोंसे मैं स्वयं स्वाभाविक दुर्बलतासे बीमार हो गया था। हिप-बाथ सिज़-बाथ और कभी-कभी स्टीम-बाथ लेकर बिना किसी दवाके ही मैं तीन हफ्तेमें एकदम अच्छा हो गया। आज भी मैं दिनमें दो बार हिप-बाथ लेता हूं। मेरी बहुत दिनोंकी पुरानी हाइड्रोसीलकी बीमारी भी इसी चिकित्सासे आधी कम हो गयी है और धीरे-धीरे कम ही होती जाती है। अपनी तन्दुरुस्ती भी